КАКИЕ БОЛЕЗНИ НЕ НУЖНО ЛЕЧИТЬ

стр. 14

С ДНЕМ ПОБЕДЫ!

16+ САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА!

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

№ 20 / 9 мая 2023 г.

ЛИДЕР продаж*

ЧТО НАДО ЗНАТЬ ПРО МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ

стр. 2–3



ЖИЛЬЕ ТЕЧЕТ КРЫША. КАК ДОБИТЬСЯ ЕЕ РЕМОНТА?

стр. 4

СИНДРОМ СУХОГО ГЛАЗА: ПРИЧИНЫ И ЛЕЧЕНИЕ

стр. 16

БЛЮДА ИЗ ПЕРВОЙ ЗЕЛЕНИ

стр. 18–19

ВСЕ ЛЬГОТЫ И ВЫПЛАТЫ ВЕТЕРАНАМ ВОВ

стр. 6



ВЫБИРАЕМ САМЫЕ САХАРНЫЕ СОРТА ДЫНЬ

стр. 20

Оформите подписку на почте ИНДЕКС П1338 / или на сайте podpiska.pochta.ru



или наведите камеру смартфона на QR-код

* среди журналов ООО «ИМ Медиа»

ЕЩЕ РАЗ ПРО МАТЕ

Сегодня маткапитал – одна из самых полезных мер поддержки. Благодаря ей семья может встать на ноги, улучшить условия жизни и обеспечить ребенку хорошее образование.

Программа работает с 2007 г. За это время появились новые направления для расходования денег, значительно расширился круг семей, которые могут получить сертификат. Суммы капитала не раз индексировались, и государство даже давало возможность забрать часть маткапитал деньгами.

КТО МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ

Раньше получить деньги можно было только при рождении и усыновлении **второго или последующего ребенка.** Теперь же сертификат дают уже за первого малыша.

Получить маткапитал могут:

- **женщины,** родившие (усыновившие) второго, третьего или последующих детей после 1 января 2007 г.;
- **мужчины,** которые усыновили второго, третьего или последующих детей без женщины, если решение суда об усыновлении вступило в силу после 1 января 2007 г.;
- **женщины,** родившие (усыновившие) первого ребенка с 1 января 2020 г.;
- **мужчины,** которые усыновили первого ребенка, если решение суда об усыновлении вступило в силу с 1 января 2020 г.

Если мама умерла или ее лишили родительских прав, маткапитал **переходит к отцу или детям.**

Усыновление детей супруга права на материнский капитал не дает. Также не учитываются дети, в отношении которых родители **были лишены родительских прав,** и дети, по которым было **отменено усыновление.**



КАК ОФОРМИТЬ

Сертификат на материнский капитал **оформляется автоматически.** Информация о получении семьей маткапитала направляется в личный кабинет на сайте Социального фонда или на портале госуслуг.

Если информации о рождении ребенка нет в Едином реестре или у родителя нет регистрации на портале госуслуг, **нужно подать заявление.**

Семьи с усыновленными детьми **должны подать заявление,** автоматически сертификат не оформят.

СРОК ДЕЙСТВИЯ СЕРТИФИКАТА

У сертификата **нет срока действия.** Программа маткапитала работает до конца 2026 г., если ее снова не продлят. Но деньги можно будет потратить и потом.

РАЗМЕР

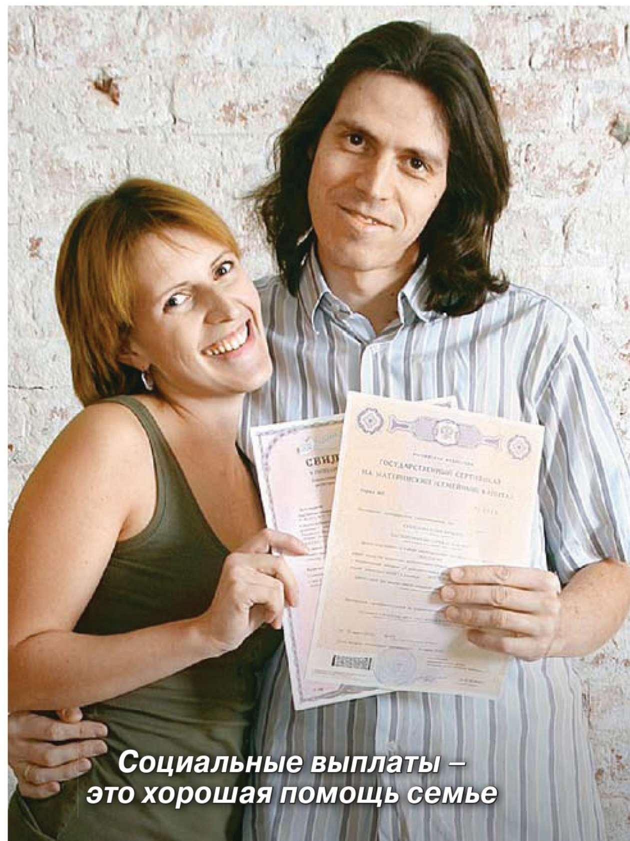
Если и первый и второй ребенок родились **до 1 января 2020 г.,** но семья маткапитал еще не использовала, то за первого ребенка маткапитал не положен, а за второго заплатят **586 946,72 руб.**

За первенца, который появился **после 1 января 2020 г., – 586 946,72 руб.** Доплата за второго ребенка, который появился после этой же даты, **– 188 681,53 руб.**

Для семьи, где первый ребенок родился **до 1 января 2020 г., а второй после, – 775 628,25 руб.**

ИНДЕКСАЦИЯ

Маткапитал или его остаток индексируют **1 февраля каждого года** исходя из уровня фактической инфляции.



Социальные выплаты – это хорошая помощь семье

НА ЧТО ПОТРАТИТЬ

Маткапитал можно потратить только на строго определенные цели.

Сразу после рождения ребенка:

- первоначальный взнос по ипотеке на покупку или строительство жилья;
- погашение долга и процентов по ипотеке;
- товары для адаптации детей-инвалидов;
- платные ясли или детский сад;
- ежемесячные выплаты на детей.

Через 3 года после рождения ребенка:

- платное образование помимо дошкольного;
- покупка жилья без ипотеки;
- строительство и реконструкция дома без ипотеки;
- накопительная пенсия мамы.

Никаких других направлений не предусмотрено. Маткапитал нельзя потратить на покупку автомобиля или вложить в бизнес, погасить им потребительский кредит или купить сельскохозяйственных животных. **Такие цели могут быть у регионального маткапитала,** но это совсем другая мера поддержки.

Можно потратить все деньги на одну цель или распределить на несколько. Какие и сколько – семья решает сама.

Сертификат на материнский капитал **нельзя продать, подарить или заложить.**

ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ ПО ТЕЛЕФОНУ: **(8-800) 250-27-28** (ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!)

ЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ

ПОДРОБНЕЕ ПРО...

...ПРИОБРЕТЕНИЕ И ОФОРМЛЕНИЕ ЖИЛЬЯ

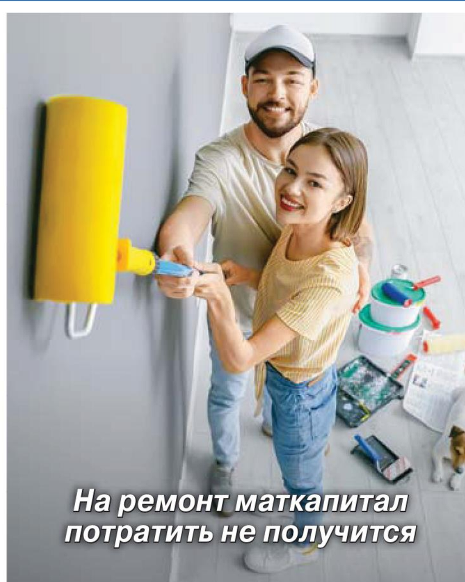
Если у семьи уже есть жилье, **это не препятствие построить или купить еще одно за маткапитал.** Но жилое помещение, на которое идут деньги капитала, должно находиться на территории России.

За маткапитал **можно построить дом даже на садовом участке,** главное, чтобы он был жилым.

Жилое помещение, приобретенное с использованием материнского капитала, **оформляется в общую собственность родителей и детей.** Размер долей каждого определяется по соглашению, это не обязательно должны быть равные доли.

Если жилье покупают без ипотеки, **оформить его в собственность всех членов семьи не проблема.** Но в случае с ипотекой распределить доли можно только после ее погашения.

Покупая жилье за маткапитал, важно думать наперед – если решите продать, потребуется разрешение органа опеки. Его дадут, если детям будет куплена другая жилплощадь, причем условия проживания ребенка должны стать лучше. **Еще вариант** – перевести деньги от продажи детских долей на счет ребенка, но в этом случае продаваемое жилье должно быть не единственным, у детей должно быть место для проживания. Поэтому, если жилье покупается для перепродажи, **вкладывать в него маткапитал не лучшая затея.**



На ремонт маткапитал потратить не получится

...РЕКОНСТРУКЦИЮ И РЕМОНТ

Реконструкция за материнский капитал **возможна, только если она приведет к увеличению общей площади жилья** не менее чем на учетную норму (эта норма утверждается местными властями – обычно около 12–15 кв. м). **Нельзя путать реконструкцию с ремонтом.** Ремонтировать жилье за маткапитал не разрешается.

...ОБРАЗОВАНИЕ

Средствами материнского капитала можно оплатить образование любого ребенка. **Главные условия:**

- возраст ребенка на дату начала обучения не превышает 25 лет;
- образовательная организация находится в России.

Также маткапиталом можно оплатить **проживание в общежитии образовательного учреждения.**

...ПОКУПКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ

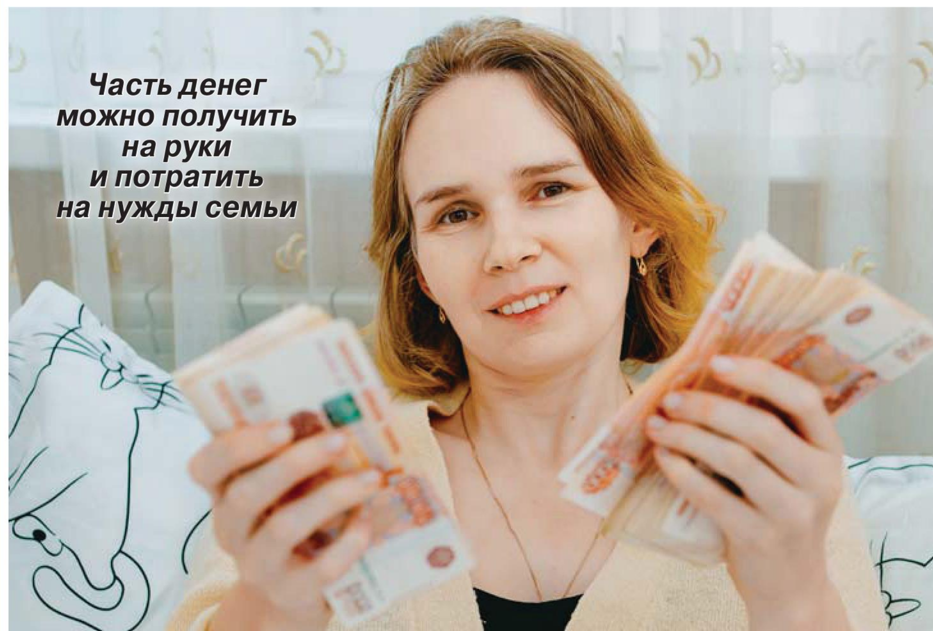
Маткапиталом можно возместить расходы на социальную адаптацию и интеграцию в общество детей-инвалидов. Но **деньги выдадут только на товары и услуги из специального правительственного перечня.** В нем, например, трехколесный велосипед с ножным приводом, компьютер, подъемник и др. Все это должно быть куплено не родителям, не другим детям, а **исключительно ребенку-инвалиду.** И этот товар должен быть рекомендован в программе реабилитации. Соцзащита проверит, была ли покупка, есть ли приобретенный товар в программе, и выдаст акт. После этого можно будет получить компенсацию в Социальном фонде.

...ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ВЫПЛАТЫ

Оформить выплату может семья, у которой **среднедушевой доход меньше двух прожиточных минимумов** трудоспособного населения по региону. Размер выплаты **равен прожиточному минимуму на ребенка в регионе.** Получать ее можно до трехлетнего возраста малыша, причем как первого, так и последующих. Тратить деньги можно на любые цели без всяких отчетов.

...ИМУЩЕСТВЕННЫЙ НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ

За жилье, купленное с использованием материнского капитала, можно получить имущественный налоговый вычет. Но только **по деньгам, которые семья внесла из собственного бюджета.** За средства маткапитала вычет не предоставляется, так как материнский капитал не облагается налогом на доходы.



Часть денег можно получить на руки и потратить на нужды семьи

Подготовила Юлия КНАЦ

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: **105094, МОСКВА, А/Я 7, «НАРОДНЫЙ СОВЕТ».** E-MAIL: **INFO@NARSOVET.RU**



На вопросы отвечает юрист **Юлия КНАЦ**

ТЕЧЕТ КРЫША. КАК ДОБИТЬСЯ ЕЕ РЕМОНТА?

Живу на 5-м этаже «хрущевки». Вот уже полгода у нас течет кровля, но управляющая компания не спешит заниматься ремонтом. Есть ли какие-то сроки реагирования на такого рода ситуации? И как заставить коммунальщиков решить проблему? Галина Михайловна, г. Орел

Сразу после обнаружения залива нужно звонить в аварийно-диспетчерскую службу. Там сообщат номер заявки, ФИО и должность принявшего ее сотрудника. Эти данные нужно сохранить – они понадобятся, если вдруг заявка потеряется.

Вызывать специалиста нужно, даже если серьезных повреждений не обнаружено. Дело в том, что часть воды может задержаться в перекрытиях здания и проступить через несколько дней.

Прибывший специалист аварийной службы обязан составить акт залива квартиры, **один экземпляр, которого остается на руках у жильца.**

В акте должна быть следующая информация:

- точные адреса квартир (пострадавшей и виновника залива, если он установлен), дата составления акта, ФИО, должность, подпись специалиста, составившего акт, ФИО и подписи виновника и пострадавшего;
- причина произошедшего или возможные причины (если точно их установить нельзя);
- подробное описание последствий залива (конкретные повреждения отделки квартиры с указанием места и площади залива, повреждения мебели, техники и т.д., если они визуально видны);
- указания на возможные скрытые повреждения (если следы залива не видны, но могут проявиться).

Лучше еще самостоятельно зафиксировать все повреждения на фото- или видеокамеру. Эти доказательства могут пригодиться для возмещения ущерба. Можно пригласить свидетелей, которые потом подтвердят масштаб случившегося.

Если есть финансовая возможность, можно обратиться в специальную организацию для оценки причиненного ущерба. Экспертизе может подвергаться как сама квартира, так и пострадавшие техника и мебель. Траты на эти услуги можно будет взыскать с виновника залива. Можно обойтись и без экспертизы, но в этом случае будет сложнее доказать стоимость испорченных вещей.



Любой залив нужно правильно зафиксировать

ВАЖНО!

Обращение к эксперту не заменяет обращения в аварийную службу. Не пренебрегайте вызовом сразу же после обнаружения залива.

Если специалист аварийной службы не явился, а управляющая компания не хочет слушать о ваших проблемах, жалуйтесь в жилищную инспекцию и прокуратуру на бездействие коммунальщиков. Но параллельно фиксируйте все сами, чтобы не терять времени на бюрократию. Пригласите представителей ТСЖ или представителя совета дома, свидетелей и составьте акт с ними.

МОГУ ЛИ Я РАСПРИВАТИЗИРОВАТЬ КВАРТИРУ?

Как можно расприватизировать свою квартиру? Есть ли какие-то преимущества для многодетных семей в этом вопросе? Ирина

Расприватизировать можно не любое жилье, а только то, которое отвечает следующим требованиям:

- оно было приобретено самим собственником в порядке приватизации, а не по каким-либо иным сделкам (купле-продаже, дарению, наследству и т.д.);
- оно должно быть единственным местом постоянного проживания;
- оно не должно быть обременено (то есть находиться под залогом, в аренде, под арестом и т.д.);
- в нем не должно быть самовольных перепланировок;
- кроме собственника, в нем не должны быть зарегистрированы иные лица.

§ **Ст. 9.1 Закона РФ от 4.07.1991 г. № 1541–1 «О приватизации жилищного фонда в РФ»**

После расприватизации ваша квартира перейдет к государству, и с этого же самого момента вам сдадут ее по соцнайму. **То есть после расприватизации вы будете являться не собственниками квартиры, а ее нанимателями.**

Наниматели тоже обязаны нести расходы на жилое помещение, хотя и в меньшем объеме, чем собственники. **Но сильно сэкономить тут не получится.** Наниматели не будут платить за капремонт общего имущества и капитальный ремонт в квартире. Остальные траты на ЖКХ идентичны собственникам. При этом наниматели еще должны вносить плату за наем.

§ **Ст. 154 Жилищного кодекса РФ**

Для многодетных семей процедура расприватизации та же, что и для людей без этого статуса.

МОЖНО ЛИ УВОЛИТЬСЯ ПО ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ?



На вопросы отвечает юрист ***Ольга МЯКШИНА***

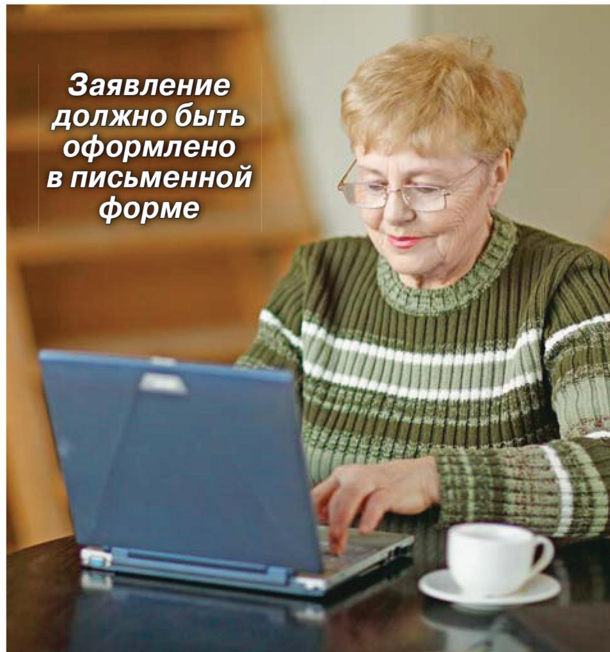
Скажите, пожалуйста, могу ли я написать заявление на увольнение и отправить его работодателю по электронной почте? Я нахожусь в отпуске в Красноярске, а работодатель – в Алтайском крае. Вера Иванова, Алтайский край

Если вы хотите уволиться по собственному желанию, то нужно в письменном виде предупредить об этом работодателя за две недели. Течение указанного срока начинается **на следующий день после получения работодателем заявления.**

Самое важное здесь то, что нужно именно **предупредить о своем намерении, а не отработать,** как думают многие. Это имеет принципиальное значение. Так, сотрудник пишет заявление за две недели до самого увольнения (предупреждая об этом факте работодателя), в то же время работник может находиться в отпуске или заболеть и не отрабатывать.

Но заявление об увольнении входит в число документов, которые должны быть составлены именно в письменной форме. **Минтруд не разрешает использование электронного документооборота** при расторжении трудового договора по инициативе работника.

Если же в силу обстоятельств человек не может сразу подать бумажное заявление и если работодатель не возражает, **допускается прислать его по электронной почте.** Но потом все равно нужно продублировать его на бумаге.



Заявление должно быть оформлено в письменной форме

А вот как вручить заявление об увольнении – лично, отправить по почте (письмом), телеграммой при заверении оператором подписи отправителя или направить с курьером – значения не имеет.

По почте заявление целесообразно отправить заказным письмом с описью вложения. У такого письма есть трек-номер для отслеживания, по которому можно узнать, когда письмо было получено работодателем. Опись вложения к письму прикладывается для подтверждения содержимого, что было отправлено именно заявление, а не чистый лист. При отправке заявления по почте есть минус. Как было указано выше, дата увольнения исчисляется со следующего дня после получения работодателем заявления. Так, если заявление написано 1 мая, а работодатель получит его 12 мая, то датой увольнения будет считаться 26 мая. Отсутствие у работодателя подписанного работником подлинника заявления об увольнении по собственному желанию рассматривается судами **как отсутствие необходимого для увольнения документа.**

КАК ВЕРНУТЬ УШЕДШУЮ ВОСПИТАТЕЛЬНИЦУ?



На вопросы отвечает юрист ***Сергей АНТИПОВ***

У ребенка в детском саду уволилась по собственному желанию воспитатель из-за конфликта с одним родителем. Остальные родители просят вернуть уволенного воспитателя на работу. Подскажите, что делать воспитателю и нам, родителям? Родители, г. Рязань

Родители не могут требовать от руководства детского сада вернуть воспитателя, который уже уволен, и более того, по собственному желанию. Человек, наверное, уже нашел новую работу. Предложить бывшему сотруднику вернуться на прежнее место работы руководитель детского сада, конечно, может. Но насильно заставить не имеет права. **Поговорите с руководителем сада. Если захочет, то пригласит вернуться.** А нет, то и не заставите. Да и с родителем, который конфликт спровоцировал, надо поговорить, выяснить суть.

ОТСТРАНЯТ ЛИ ИЗ-ЗА ОТСУТСТВИЯ АТТЕСТАТА?

Меня взяли на работу с условием, что представлю аттестат об общем среднем образовании в течении 30 дней (написала расписку). В школе, где обучалась, подала заявление на дубликат аттестата, прошел месяц – аттестат не готов. Директор сказала, что у них нет бланков и помочь ничем не может. А на работе сказали, что отстранят. Как остаться на занимаемой должности? Юлия Кузьмина, г. Краснодар

Бланки аттестатов на самом деле есть. **Директор школы отказал вам неправомерно.** Получите письменный отказ от директора и обращайтесь с жалобой в прокуратуру. На работе сообщите о вашей жалобе. Но отстранить на то время, пока не представите дубликат аттестата, имеют право.



На вопросы отвечает юрист ***Юлия КНАЦ***

КАКИЕ ЛЬГОТЫ И ВЫПЛАТЫ ЕСТЬ У ВЕТЕРАНОВ

Моя соседка – ветеран Великой Отечественной войны (ВОВ), ей 83 года. Какие и льготы ей положены?

Родионова, г. Воронеж

Регионы могут предоставлять дополнительные льготы и выплаты для ветеранов и участников ВОВ

ВЫПЛАТЫ К 9 МАЯ

На федеральном уровне выплату 10 тыс. руб. к празднику получают ветераны, участники Великой Отечественной войны и приравненные к ним категории.

Эта сумма положена жителям всех регионов России без исключения. Но в ряде регионов предусмотрено дополнительное финансирование из местных бюджетов.

§ Указ Президента РФ от 24 апреля 2019 г. № 186 «О ежегодной денежной выплате некоторым категориям граждан к Дню Победы»

ВЕТЕРАНЫ ВОВ

● **Единовременная денежная выплата (ЕДВ).** Ее размер для инвалидов ВОВ и участников ВОВ, ставших инвалидами, – 5611,75 руб. Для участников ВОВ, не имеющих инвалидности, – 3841,35 руб. Для членов семьи умерших инвалидов и участников ВОВ (вдов и нетрудоспособных детей-иждивенцев) – 656,06 руб.

● **Набор социальных услуг (НСУ),** в который входит:

- обеспечение по рецептам врача бесплатными лекарствами и изделиями медицинского назначения (компенсация – 1132,03 руб.);
- предоставление по медицинским показаниям путевки на санаторно-курортное лечение (компенсация – 175,12 руб.);
- бесплатный проезд на пригородном железнодорожном транспорте, а также на междугородном транспорте к месту лечения и обратно (компенсация – 162,59 руб.).

Сумма компенсации всего набора социальных услуг – 1469,74 руб.

По умолчанию льготнику полагается натуральный набор. Для денежной компенсации нужно подавать заявление. Компенсацию можно выбрать вместо одной, двух или всех услуг. Она выплачивается вместе с ЕДВ.

● **Внеочередной прием** в организации социального обслуживания, внеочередное получение социальных услуг на дому.

● **Обеспечение жильем.** На это могут рассчитывать ветераны, которые признаны нуждающимися в улучшении жилищных условий (например, когда своего жилья нет или оно есть, но признано негодным для проживания или его площадь меньше учетной нормы). Материальное положение значения не имеет. Жильем ветеран обеспечивается только единожды. Этими вопросами ведают местные администрации.

● **Жилищные льготы:**

- 50%-ная компенсация платы за наем (для нанимателей муниципальных квартир) и платы за содержание жилья, включающей в себя плату за работу по управлению многоквартирным домом, за содержание и текущий ремонт общего имущества (как для собственников, так и для нанимателей);
- 50%-ная компенсация оплаты коммунальных услуг в пределах нормативов потребления (как для собственников, так и для нанимателей);
- компенсация расходов на уплату взноса на капремонт (но не более 50% взноса, рассчитанного исходя из минимального размера взноса на капитальный ремонт).

Первая и третья льготы предоставляются как самим льготникам, так и членам их семей, проживающим совместно с ними. Вторая – только самим льготникам.

КСТАТИ

Вдовы ветеранов имеют право на льготы, только если они не вступили в повторный брак. А детям умершего ветерана льготы полагаются, только если они являются нетрудоспособными и были на иждивении умершего, а после его смерти получают пенсию по потере кормильца (или имеют право на эту пенсию).

§ Ст. 14, 15, 21, 23.1 Федерального закона от 12.01.1995 г. № 5-ФЗ «О ветеранах»

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И УЧАСТНИКОВ ВОВ

● **Обеспечение протезами** (кроме зубных) и протезно-ортопедическими изделиями.

● **Внеочередное приобретение билетов на все виды транспорта.**

● **Внеочередное обслуживание** на предприятиях бытового обслуживания, в магазинах, культурно-просветительских и оздоровительных учреждениях.

● **Внеочередная установка квартирного телефона.**

§ Ст. 14, 15 Федерального закона от 12.01.1995 г. № 5-ФЗ «О ветеранах»

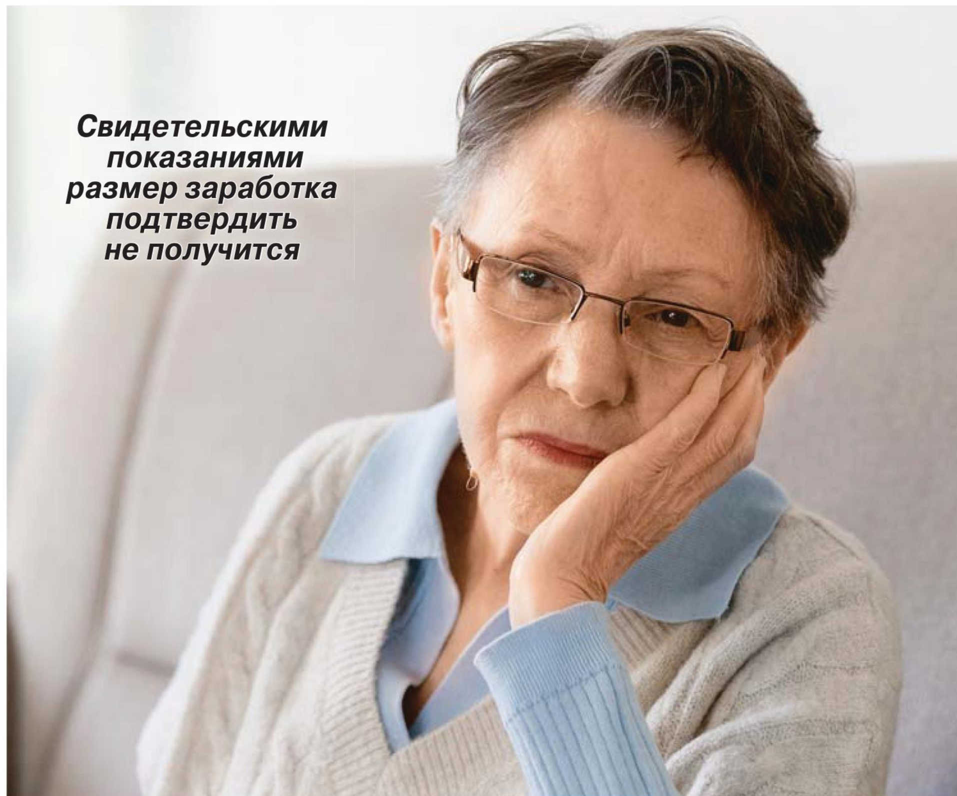
ВАЖНО!

Практически все категории ветеранов Великой Отечественной войны имеют единый перечень федеральных льгот – тот, что указан выше. Но исключения все же есть. Так, перечень льгот несколько меньше у жителей блокадного Ленинграда и осажденного Севастополя, у тех, кто работал на строительстве оборонных сооружений, на объектах противовоздушной обороны, у тружеников тыла и др.

КАК ПОДТВЕРДИТЬ СТАЖ И ЗАРАБОТОК, ЕСЛИ АРХИВ СГОРЕЛ?



На вопросы отвечает юрист ***Людмила ГОЛОВА***



Свидетельскими показаниями размер заработка подтвердить не получится

? Я на пенсии с 2016 г. Со стажем 38 лет получаю минималку. Все потому, что Пенсионному фонду не предоставила справку о зарплате с 1979 по 1984 г. из-за пожара в архиве лесодеревообрабатывающего комбината. Как можно подтвердить этот стаж? Увеличит ли он пенсию? М.С. Мироненко, г. Тула

! Вы пишете про невозможность подтвердить зарплату, а спрашиваете про стаж. Это разные вещи.

Если период работы отражен в вашей трудовой книжке, то он должен быть учтен при конвертации пенсионных прав за период до 2002 г.

Если пенсионщики этот период работы не учли, то при наличии читаемых записей и печатей в трудовой его можно включить в стаж для исчисления пенсии через суд. Трудовая книжка, оформленная в соответствии с действующей на тот момент инструкцией по ее заполнению, считается достаточным доказательством для суда.

А вот что касается зарплаты, то доказать ее размер при сгоревшем архиве можно только в судебном порядке и только при наличии хоть каких-то документов, подтверждающих ее размер. Такими документами могут быть партийные книжки об уплате членских взносов, какие-либо справки о заработной плате, выданные вам в те годы (возможно, они у вас сохранились). **Свидетельскими показаниями размер заработка доказать нельзя.**

Можно попробовать (опять же через суд) применить среднюю заработную плату в вашей отрасли по сведениям органов статистики, если такие данные у них сохранились и они смогут выдать вам такую справку. Но согласятся ли удовлетворить такое требование – не факт, судебная практика по подобным вопросам разная.

Также следует учесть размер самой зарплаты в те годы, превышала ли она среднюю по стране или нет. Если нет, то большой прибавки ожидать не стоит. Размер пенсии зависит от многих факторов, и не за какой-то отдельный период, а за всей вашей трудовой деятельности. Если после 2002 г. у вас была маленькая зарплата, то и отчисления были маленькие, поэтому глобальных изменений в размере вашей пенсии может не произойти.

Перед подачей иска в суд рекомендую не только вам, но и всем пенсионерам обращаться за расчетом пенсии к специалистам, чтобы понимать, на какую прибавку можно рассчитывать при удовлетворении иска, так как прибавка в 500 руб., возможно, не стоит затрат на судебное разбирательство.

§ Пп. 8 п. 28 Постановления Пленума Верховного суда РФ от 11.12.2012 г. № 30 «О практике рассмотрения судами дел, связанных с реализацией прав граждан на трудовые пенсии»

ВЫШЕЛ НА ПЕНСИЮ ДОСРОЧНО. БУДЕТ ЛИ ПЕРЕРАСЧЕТ ПОСЛЕ ДОСТИЖЕНИЯ ОБЩЕГО ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА?

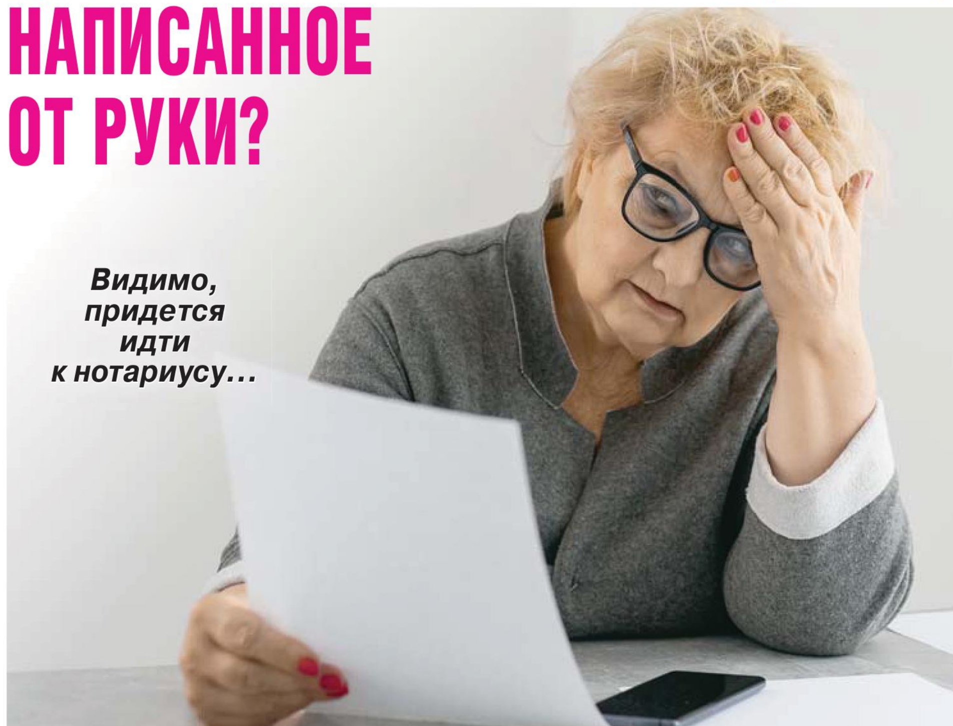
? Вышел на пенсию по Списку № 1. В июле исполнится 62 года – пенсионный возраст. Изменится ли размер моей пенсии, должны ли сделать перерасчет? А.А. Воронов

! Нет. Вы получаете страховую пенсию по старости. Она вам назначена раньше общеустановленного срока. **Действующим законодательством перерасчет в подобных случаях не предусмотрен.** Порядок расчета досрочных льготных пенсий и общих страховых пенсий одинаковый, разный только порядок подсчета стажа для определения права на пенсию. Ваше право уже установлено и пересматриваться не будет.



На вопросы отвечает юрист
Юлия КНАЦ

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ЗАВЕЩАНИЕ, НАПИСАННОЕ ОТ РУКИ?



Видимо, придется идти к нотариусу...

? Будет ли действительно завещание, написанное от руки, но не заверенное нотариусом? Там я четко написала, кому и что хочу оставить. Без подписи

! Завещание составляется в письменной форме и **в обязательном порядке заверяется у нотариуса.**

У нотариуса **нужно присутствовать лично.** По доверенности завещать имущество нельзя. Если из-за состояния здоровья пойти к нотариусу тяжело, можно пригласить его на дом. Но за выезд придется заплатить дополнительно.

§ Ст. 1124, 1125 Гражданского кодекса РФ

Бумага, составленная в другом формате, **не будет считаться завещанием.** Никакой силы она не имеет.

Исключения:

- человек составил завещание, **находясь на лечении** в медицинском учреждении, и оно заверено главным врачом;
- завещание составлено **во время плавания** на судах и удостоверено капитаном судна;
- составлено **в разведочных, арктических или других экспедициях** и удостоверено начальником экспедиции или полевой базы;
- завещание написано **военнослужащим и удостоверено командиром части,** если в пункте дислокации нет нотариуса (также могут быть заверены завещания членов семей военнослужащих, которые живут в таких частях);
- составлено заключенным, **находящимся в месте лишения свободы,** и удостоверено начальником исправительного учреждения.

При составлении таких завещаний **должен обязательно присутствовать свидетель.** Человек, который удостоверяет завещание, при первой же возможности должен передать документ нотариусу по месту жительства человека, оставившего завещание.

Есть еще одно условие, когда завещание может быть заверено без нотариуса и даже без специально уполномоченного на это человека.

Если **человек находится в положении, явно угрожающем его жизни,** и в силу сложившихся чрезвычайных обстоятельств лишен возможности написать завещание, он может изложить свою последнюю волю **в простой письменной форме.** Такой документ должен быть написан и подписан в присутствии двух свидетелей. Затем наследникам в суде **нужно будет доказать факт, что завещатель находился в чрезвычайных обстоятельствах.** Если суд это установит, то воля умершего будет считаться его завещанием.

При этом, если завещатель преодолеет чрезвычайные обстоятельства, у него будет **месяц, чтобы обратиться к нотариусу для оформления нотариального завещания.** Если он этого не сделает, то документ, подписанный в чрезвычайной ситуации, утратит силу.

§ Ст. 1127, 1129 Гражданского кодекса РФ

БУДЕТ ЛИ СЫН НАСЛЕДНИКОМ, ЕСЛИ ОТЕЦ ЛИШЕН ВСЕХ ПРАВ?

? Четыре года назад лишила мужа родительских прав. Сейчас он тяжело болен. Будет ли наш сын претендовать на наследство? Родня мужа говорит, что все достанется им, так как отношения мы не поддерживали. Без подписи

! Ребенок не потеряет права наследовать имущество своего отца. Правда, **отец по завещанию может отписать свое наследство кому-то другому.** Но ребенок даже в этом случае получит обязательную долю, если к этому моменту он все еще будет несовершеннолетним. Аналогичные права на обязательную долю имеют взрослые дети, если они пенсионеры или инвалиды.

Тот факт, что ваш сын с отцом не общался, **никак на наследование не влияет.** Нотариус это во внимание не примет, да и в суде родственники вашего бывшего мужа ничего не добьются, беспокоиться не о чем. В течение 6 месяцев после смерти **вам нужно будет обратиться к нотариусу от имени ребенка.**

§ Ст. 71 Семейного кодекса РФ

Но важно учитывать: право на наследство прекращается, если ребенка усыновит другой мужчина.

§ Ст. 1142 Гражданского кодекса РФ



На вопросы отвечает юрист
Юлия КНАЦ

КАК ПЛАТЯТ ВЗНОСЫ В СНТ ИНДИВИДУАЛЫ?

? ***В нашем СНТ требуют, чтобы индивидуальные садоводы тоже платили членские и целевые взносы наравне с членами товарищества. Действительно ли это так? Любовь Александровна, Московская обл.***

! Садоводам в товарищество вступать совсем не обязательно. При этом **индивидуалы могут пользоваться всем общим имуществом:** дорогами, электросетью, скважиной и т.д. без ограничений. Товарищество не может запрещать въезд на территорию тем, кто не стал их членами.

Но **по закону члены и не члены равны в обязанностях по уплате взносов.** Члены товарищества платят целевые и членские взносы. А индивидуалы платят за приобретение, создание, содержание имущества общего пользования, его текущий и капитальный ремонт, за услуги и работы товарищества по управлению имуществом. При этом сумма ежегодных взносов для индивидуалов устанавливается **равной сумме ежегодного размера целевых и членских взносов** члена товарищества.

Единственное и главное отличие – индивидуалы не могут голосовать на общем собрании по некоторым вопросам. **В этом списке:** изменение устава, избрание правления товарищества и досрочное прекращение его полномочий, прием и исключение членов и некоторые другие вопросы, связанные с оргдеятельностью товарищества, которые их не затрагивают.

Но могут голосовать по вопросам приобретения, ремонта, строительства объектов общего пользования, о порядке использования этого имущества и расходования взносов на него и др.

Но участвовать во всех собраниях индивидуалы **все равно могут,** какие бы вопросы там ни решались.

§ Ст. 5 Федерального закона № 217-ФЗ «О ведении гражданами садоводства и огородничества для собственных нужд и о внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ»



За пользование инфраструктуруй все платят одинаково

РЕКЛАМА

ШЕСТЬ ПРОБЛЕМ, ОДНО РЕШЕНИЕ



1. Кисти рук



2. Колени



3. Стопы



4. Плечевые суставы



5. Локтевые суставы



6. Тазобедренные суставы

НЕ ВОСПРИНИМАЙТЕ СВОИ СТРАДАНИЯ КАК ДОЛЖНОЕ! ВЫХОД ЕСТЬ!



Сустолад - разработан для костей и суставов из природного сырья высшего качества, ведущими технологами Алтая!

Получите 2 упаковки Сустолада В ПОДАРОК

Чтобы получить подарок:
1. Позвоните **8 (800) 350-58-03**
2. Сообщите код **2 4 3 7**

ВНИМАНИЕ!
Акция действует до 8 июня 2023 года.

Реклама. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количество призов, сроках, дате можно узнать по телефону 88003505803. Реклама. Только для жителей РФ. ИП Фатахова Мария Васильевна. ИНН 591154295702 319595800079759. 1 Melanex Sustolad - Меланекс Сустолад. Пищевой продукт. Юридический адрес : 617032,Россия, Пермский край, Ильинский район, с.Васильевское ,ул.60 лет октября д.2 кв2. Акция действует с 21.03.2023 по 21.04.2023.



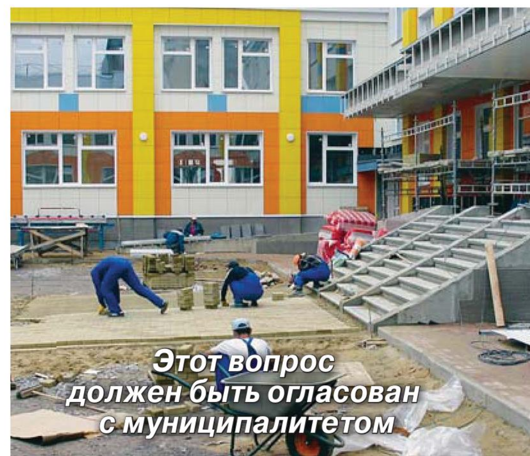
На вопросы отвечает юрист ***Марина ВАНТЕЕВА***

ИЗ-ЗА РЕМОНТА ДЕТИ ХОДЯТ В ДРУГУЮ ШКОЛУ...

В нашей школе начался капитальный ремонт и дети начальных классов учатся в школе другого микрорайона. Проезд на транспорте при этом обеспечивается не всегда: учителя часто ведут детей пешком, несмотря на погодные условия. Кто должен нести ответственность за перемещение детей с учителем в другую школу?

Если школа, в которой производится ремонт, является муниципальной, то за доставку детей в другую школу в первую очередь **отвечают муниципалитет и директор школы,** поскольку они должны были согласовать этот вопрос между собой.

Во время передвижения детей по городу за их жизнь и здоровье отвечает школа, в которой идет ремонт, и сопровождающие детей учителя. Советую вам обратиться в управление образования по вашему городу. **Если вам не ответят, то обращайтесь в прокуратуру.**



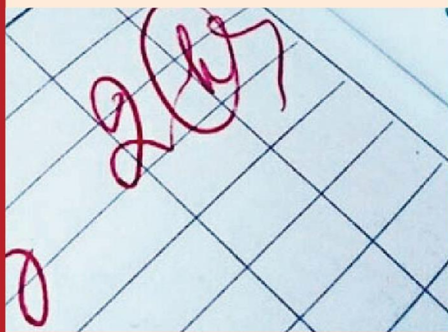
Этот вопрос должен быть огласован с муниципалитетом

ВЫЗЫВАЮТ НА КОМИССИЮ ПО ПОВОДУ УСПЕВАЕМОСТИ

Скажите, пожалуйста, если вызывают в школу на комиссию по неуспеваемости (отстали от школьной программы), родители могут отказаться или это обязательно? Алена, г. Курск

Отказаться, конечно, можете. Но **это не в ваших интересах** и уж тем более не в интересах вашего ребенка. Вам же надо выяснить, по каким предметам ребенок не успевает, что вообще происходит и пр. На этой комиссии могут дать направление на прохождение медико-психологической комиссии. **Но это дело добровольное.**

Советую все же явиться в школу и решить вопрос о том, как помочь своему ребенку в дальнейшей учебе. Потому как, даже если встанет вопрос о переводе в коррекционную школу, это не особо поможет преодолеть трудности в учебе.



МОЖЕТ ЛИ УЧЕНИК НОСИТЬ В ШКОЛУ ВЕЙП?

Имеет ли право учитель обыскивать ученика и может ли ученик носить в школу вейп? Без подписи

По закону школа несет ответственность за жизнь и здоровье своих учеников и работников. Сюда включаются профилактика и запрещение курения табака или потребления никотинсодержащей продукции. По всей России **запрещено** курение вейпов на территории школ

§ П. 1 ч. 1 ст. 12 Федерального закона от 23 февраля 2013 г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма...»

По поводу досмотра учащегося еще в 2019 г. были внесены изменения и дополнения в законодательство. Школа в лице руководства и преподавателей **имеет право досматривать** учеников на предмет запрещенных вещей, к которым относится и вейп. Если у учителя появилось подозрение, что учащийся принес в школу нечто подобное, то он должен предложить ученику выложить содержимое карманов, портфеля. Если ученик отказывается, то можно провести досмотр.

Он должен проводиться лицом того же пола, что и ученик. Запрещенные вещи изымаются и передаются на хранение в школу или родителям учащегося.

КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ОБРАЗОВАНИЕ УКРАИНСКОЕ?

Окончил медицинский вуз в 1998 г. в Симферополе, тогда это была Украина. Интернатуру не проходил. Какие правила поступления в интернатуру на сегодня в Москве и Московской области? Гражданство у меня РФ. Виктор П.

С 2016 г. интернатура в России отменена. Сейчас действительно прохождение ординатуры. За ответом на ваш вопрос **необходимо обратиться в Министерство здравоохранения РФ.** Дело в том, что все нюансы вам могут разъяснить только там, поскольку их много. **Возможно, придется делать запросы на Украину.**

ЕСЛИ ЛЕТНИЙ САДИК ДАЮТ ДАЛЕКО

На лето предоставляют младшему сыну детский сад в 6 км от нашего. Старшему же дали направление в другой сад – рядом с домом. Насколько это правомерно? Катя, Московская обл.

Конечно же, это незаконно. Хотя ситуация и временная, но такое положение вещей недопустимо. Детей не должны «раскидывать» по разным садам.

Обратитесь с жалобой в районное управление образования. Предложите администрации обеспечить родителей и детей транспортом для доставления в садик, находящийся на большом расстоянии от места проживания.

ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ ПО ТЕЛЕФОНУ: **(8-800) 250-27-28** (ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!)

На вопросы отвечает юрист **Марина ВАНТЕЕВА**

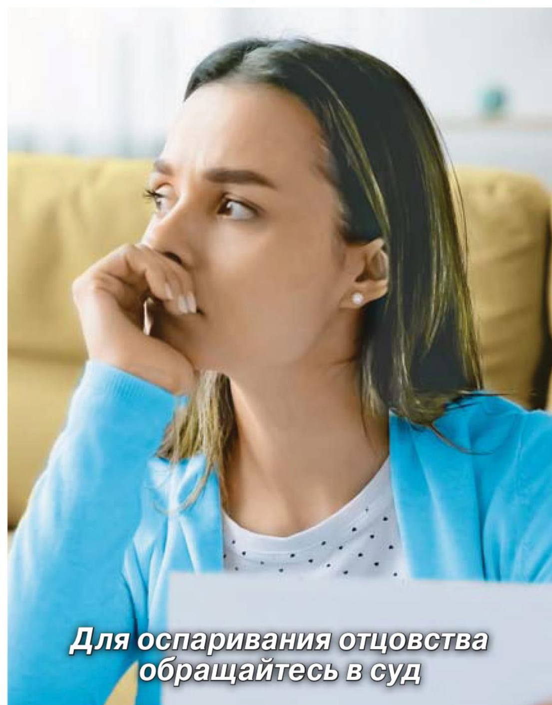
МОЖНО ЛИ ВЫЧЕРКНУТЬ ИЗ СВИДЕТЕЛЬСТВА НЕРОДНОГО ОТЦА?

? ***Можно ли вычеркнуть неродного отца из свидетельства о рождении ребенка? Мы с ним в разводе уже год, он не является биологическим отцом, с ребенком они не общаются. Без подписи***

! Не получится просто взять, как вы пишете, и вычеркнуть отца ребенка из свидетельства о рождении. **Эта процедура проводится только в судебном порядке.** Так как необходимо юридически установить тот факт, что человек не является отцом вашего ребенка.

Обращайтесь в суд с иском об оспаривании отцовства. Ответчиком будет ваш бывший муж.

Если в суде он признает ваши требования, то проводить генетическую экспертизу будет не нужно.



Для оспаривания отцовства обращайтесь в суд

МОЖНО ЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТАРОЕ ФОТО?

? ***Можно ли использовать фото с прежнего паспорта в новом, если с момента получения прежнего паспорта не прошло года? Марина Акиньшина, Тульская обл.***

! Это возможно, **если ваше лицо не изменилось** – вы не сделали пластическую операцию, например. Или если на лице не появились видимые дефекты: опущение век, изменение конфигурации челюсти и т.п. Или вы резко не постарели, что случается при определенных заболеваниях.



ПАСПОРТ ДАВНО ПРОСРОЧЕН. КАК БЫТЬ?

? ***Я проживаю в Бишкеке. Гражданство российское. Но паспорт просрочен много лет, так как я болела и была не в состоянии его оформить. Что мне делать и какой будет штраф за просроченный паспорт? Анна Павлова, г. Бишкек***

! Чтобы поменять паспорт, вам **необходимо получить временный документ,** удостоверяющий личность гражданина Российской Федерации и дающий ему право на въезд (возвращение) в Российскую Федерацию. Живя за границей, без въезда на территорию РФ получить новый паспорт вы не сможете.

Для начала вам надо **найти информацию** о том, как оформить и получить этот временный документ, какие справки и сведения для этого необходимы. Обычно она есть на официальных сайтах МИДа России, загранучреждений и представительств и на Едином портале государственных и муниципальных услуг.

Если в Интернете найти не сможете, то позвоните в дипломатические учреждения или напишите им на электронную почту. Еще можете записаться на личный прием в консульский отдел посольства России в Киргизии. Как только соберете нужные документы, обращайтесь за получением временного удостоверения личности в консульский отдел. Если ваше заявление удовлетворят, то можете ехать в Россию, обращаться в МВД и получать новый паспорт. Штраф за просроченный паспорт может быть **от двух до трех тысяч рублей.**

КАК ПУТЕШЕСТВОВАТЬ, ЕСЛИ С ДЕТЬМИ РАЗНЫЕ ФАМИЛИИ?

? ***Вылетаю с двумя детьми в Сочи, но у нас разные фамилии (у меня – по второму мужу). Подскажите, пожалуйста, нужны ли какие-то дополнительные документы для вылета? Или достаточно свидетельств о рождении и свидетельства о браке? Александра, г. Санкт-Петербург***

! Упомянутых вами документов должно быть достаточно. **На всякий случай можно взять с собой ваше свидетельство о рождении.** Но думаю, что проблем быть не должно. К тому же вы выезжаете не за границу, а будете передвигаться по России.

НЕ СОВПАДАЮТ ДАННЫЕ О МЕСТЕ РОЖДЕНИЯ

? ***Что делать, если после утраты свидетельства о рождении при получении нового место рождения не совпадает с данными в паспорте? В ЗАГСе записано новое место рождения. Без подписи***

! В этом случае придется **менять паспорт.** Данные о месте рождения в паспорте и в свидетельстве о рождении должны полностью совпадать. Иначе вы можете столкнуться с большими проблемами, например, при обращении к нотариусу за оформлением наследства и т.п.

Если вопрос для вас принципиален, то подавайте иск в суд. Правда, судиться с органами ЗАГС сложно, у них обычно сведения точные.

КАК НАУЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО РЕАГИРОВАТЬ НА КРИТИКУ?

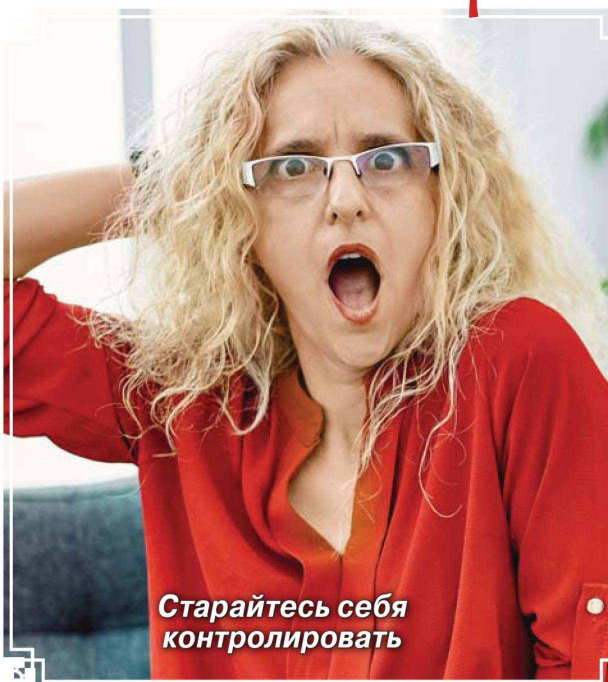
? ***Подскажите, как научиться правильно относиться к упрекам и любой критике, заслуженной или незаслуженной, в свой адрес? Я стараюсь сдерживаться, чтобы не отвечать грубостью, но внутри все бурлит. Конечно, часто могу обсудить ту или иную ситуацию с подругами или родными. Получается, что я сплетничаю или ищу поддержки, таким образом осуждая другого человека. Как с этим справиться?***
Светлана Владимировна

! В Нагорной проповеди Иисус Христос нас учит: «Блаженны вы, когда будут поносить вас и гнать и всячески неправедно злословить» (Мф. 5:11). Иначе, если нас не будут обижать, упрекать и критиковать, мы не научимся прощать и не осуждать, терпеть и не роптать. И таким образом, мы лишаем себя возможности достичь спасения, которое для нас становится доступным только при условии, если мы прощаем и не осуждаем (Лк. 6, 37).

За тех, кто осуждает вас, критикует и даже лжесвидетельствует, молитесь, желая им здравия и благополучия. Поставьте за них в храме свечу, закажите поминание о здравии на сорокоуст. При этом, если вы хотите разобраться, насколько реальны и объективны предъявляемые вам претензии, можете спросить у третьих лиц, не называя тех, от кого вы слышали нелицеприятные суждения и упреки в свой адрес.

Всегда помните, что все это происходит по воле Божией для вашего блага и духовного опыта. Старайтесь вести полноценную духовную жизнь, укрепляя себя благодатью.

Помоги вам Господь!



Старайтесь себя контролировать

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

10 мая чтят память апостола от 70-ти Симеона Иерусалимского, сродника Господня.

Симеон Иерусалимский – племянник Иосифа Обручника. Уже взрослым он стал свидетелем чудес, которые творил Иисус. Они так взволновали его, что Симеон истинно уверовал в Господа. Он присоединился к многочисленным последователям Учителя и стал одним из 70 апостолов.

Он проповедовал учение Иисуса, помогал заблудшим обрести истинную дорогу и нещадно разоблачал язычников и их идолов. После смерти первого епископа на его место в Иерусалиме выбрали Симеона. 40 лет он направлял паству, прежде чем в 107 году на него поступил донос. В нем говорилось, что епископ – потомок царя Давида. Римляне в то время истребляли всех, кто происходил из рода царя и проповедовал православное вероисповедание.

Римский правитель Аттик приказал арестовать епископа, подвергнуть пыткам и казнить. В 120 лет святого Симеона распяли на кресте.

12 мая. В церковном календаре это дата почтения памяти девяти святых мучеников кизических: Феогнида, Руфа, Антипатра, Феостиха, Артемы, Магна, Феодота, Фавмасия и Филимона.

К концу III столетия в городе Кизик, что в Малой Азии, преобладала власть язычников. Христиане покидали город или проводили службы и встречи тайно. Однажды девять истинных христиан разного возраста и сословия сошлись в Кизике и открыто выступили против язычников. Они стали проповедовать веру во Христа.

По решению властителя города их арестовали и предали мукам. Но они не отвергли Иисуса, не принесли жертвы идолам и не предали свою веру. За это их обезглавили и похоронили за пределами города.

В начале IV века, когда гонения на православных христиан прекратились, в честь святых мучеников построили храм и перенесли туда их останки. У святых мощей произошло не одно чудо: больные выздоравливали, помешанные обретали разум.

В Казани есть действующий православный Кизический мужской монастырь, который построили в 1691 году в память о девяти святых мучениках.

14 мая почитают пророка Иеремию.

Иеремия – один из четырех величайших пророков, о которых упоминается в Ветхом Завете. Он родился в 655 году до н.э. в городе Анафоф, неподалеку от Иерусалима. В 15 лет, когда ему явился Господь, он узнал о своем предназначении. Последующие 23 года предрекал иудеям беды и войну за отступничество от истинной веры.

По велению Бога он надел на шею деревянное, а после и железное ярмо как символ будущего рабства народа иудейского. Первое пророчество о нападении на Иерусалим Навуходоносора сбылось.

Вскоре в вооруженном столкновении погиб наместник правителя. Иудеи опасались гнева Навуходоносора и ушли в Египет. Они забрали с собой Иеремию. Через четыре года он предсказал, что вавилонский правитель придет в Египет и истребит иудеев. За это земляки его убили. Спустя несколько месяцев пророчество Иеремии сбылось.

ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ ПО ТЕЛЕФОНУ: **(8-800) 250-27-28** (ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!)



Рассказывает фитотерапевт ***Дина БАЛЯСОВА***

МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ ГЕРПЕС?

Расскажите, пожалуйста, про то, как лечить герпес. Любовь Васильевна

Герпес – **распространенная вирусная инфекция,** которая характеризуется образованием на коже маленьких пузырьков, заполненных жидкостью. К сожалению, герпес – **неизлечимое заболевание,** поскольку вирус встраивается в геном человека и не покидает его ни при каком лечении, а периоды его обострения чередуются с ремиссией.



Чем крепче иммунитет, тем реже болезнь вас беспокоит

ПРИЧИНЫ ОБОСТРЕНИЙ

Способствуют возникновению герпеса **сильный перегрев или, наоборот, переохлаждение тела,** переутомление, депрессия, недостаток витаминов, **стрессовые состояния,** сахарный диабет, инфекционные заболевания (например, вирусный грипп), пожилой возраст.

ЛЕЧЕНИЕ

Оно всегда направлено **на снижение частоты обострений и предупреждение осложнений.** Официальная медицина использует противогерпетические средства, иммуномодуляторы, восстанавливающие клеточный иммунитет, а также индукторы интерферона.

Высыпания уменьшаются в размерах и исчезают, если их смазывать любой из аптечных настоек: прополиса, валерианы, календулы, эвкалипта, шалфея, эхинацеи, березовых почек, валокордина – несколько раз в день. Можно использовать пихтовое масло, масло чайного дерева, сок лимона, алоэ. Однако это только уменьшает высыпания, а сама инфекция остается в организме.

Для того чтобы частота высыпаний уменьшилась, необходимо повышать иммунитет. Для этого можно принимать по 25–30 капель аптечной настойки эхинацеи пурпуровой в рюмке воды 3 раза в день курсами по 1 месяцу. Или по 30–35 капель аптечной настойки элеутерококка колючего в рюмке воды 2 раза в день за 15 мин до еды (перед завтраком и обедом).

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

Если не повышать иммунитет, герпес **может прогрессировать, увеличивая частоту высыпаний,** а также вызывая осложнения, к числу которых **относятся:** стоматит, гингивит, заболевания глаз и даже такие тяжелые, как менингит и энцефалит.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Чтобы помочь организму, необходимо исключить из питания жареные, копченые, острые, соленые (маринованные) продукты, жирные сорта мяса, жареный картофель (отварной можно), каши из перловой крупы и гречки, блюда из капусты, редиса, баклажанов, томатов, **фабричные консервы, все сладости и сладкую выпечку, орехи** (особенно арахис), бобовые, семечки подсолнуха, виноград, изюм, шоколад, алкоголь, блюда на желатине, снизить количество пшеничного хлеба (перейти на хлеб с отрубями или ржаной), так как эти продукты способствуют тяжелому течению герпеса.

БЕЗОПАСНО ЛИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДОЖДЕВОЙ ВОДОЙ?

Питьевая вода у нас в деревне привозная, и она очень дорогая. Для других нужд (мытья посуды, стирки, уборки) мы используем летом дождевую воду, а зимой снеговую. Скажите, не вредно ли это для нашего здоровья? Галина Ивановна, Иркутская обл.

Качество дождевой и снеговой воды **зависит от места ее сбора.** Если вы живете недалеко от крупных городов, промышленных предприятий, дорог с активным движением автотранспорта, то дождевая (снеговая) вода будет содержать некоторые количества серной и азотной кислоты, а также примеси веществ с предприятий. Все это токсично, и **такую воду для мытья посуды и стирки белья использовать, конечно же, нельзя.**

Если же ваше место проживания экологически чистое, то даже при условии сбора дождевой воды в чистую посуду **в ней непременно будет некоторое количество бактерий и спор грибков,** которые останутся на посуде или белье. Поэтому **необходимо кипятить дождевую (снеговую) воду** перед использованием или добавлять в нее **несколько кристаллов марганцовки,** тогда она будет более безопасной: мыть посуду и стирать в ней можно, для уборки тоже подойдет.





*Рассказывает врач-терапевт **Наталья ЯРМУХАМЕТОВА***

БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ НЕ НУЖНО ЛЕЧИТЬ

Случается, что люди подолгу лечатся от заболеваний, которые существуют только в нашей медицине. Некоторые диагнозы, привычные для нас, не ставятся врачами во всем остальном мире. И их не найдешь в Международной классификации болезней (МКБ), разработанной ВОЗ.

ЭРОЗИЯ ШЕЙКИ МАТКИ

Очень часто молодым женщинам и девушкам врачи ставят диагноз «эрозия шейки матки», когда видят на фоне нормальной слизистой оболочки яркое красное пятно вокруг входа в матку.

Оно чаще всего вызвано разрастанием нормального внутришеечного эпителия. Современные технологии обследования показали, что **почти у всех молодых девушек в процессе созревания имеются подобные разрастания** на наружной поверхности шейки матки. Такое состояние в норме может наблюдаться у молодых девушек и девочек, женщин, **принимающих оральные контрацептивы, у беременных, после родов, если произошел разрыв шейки матки.**

К сожалению, часто эрозию, являющуюся физиологической нормой, пытаются лечить с помощью всевозможных прижиганий и криодеструкций.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Проконсультироваться с другим гинекологом. Если эрозия очень больших размеров, то шейка более уязвима для инфекций. Поэтому **надо избегать факторов риска, соблюдать гигиену и иметь одного полового партнера.** Здоровым женщинам с эрозией показано регулярное наблюдение раз в год с обязательным кольпоскопическим и цитологическим исследованием.

ДИСЦИРКУЛЯТОРНАЯ ЭНЦЕФАЛОПАТИЯ

В Международной классификации болезней диагноза «дисциркуляторная энцефалопатия» нет. Но **в МКБ-11 есть другой, еще более общий – энцефалопатия.** Критерии этого термина очень широкие. Если врач использует его как диагноз, это мало говорит о том, что на самом деле происходит с человеком. Часто людям, получившим такой диагноз, назначают **лекарства, у которых нет убедительных доказательств эффективности:** антиоксиданты, нейропротекторы или ноотропы.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Получить второе мнение у другого невролога, **пройти полное обследование головного мозга,** чтобы уточнить диагноз и получить правильное лечение.



Настоящую причину недомогания найти бывает непросто

ДИСБАКТЕРИОЗ

Такого диагноза нет в МКБ. За рубежом не проводят исследование кала на дисбактериоз. **Этот анализ не может быть объективным.** Он определяет только несколько десятков видов микроорганизмов, в то время как в кишечнике обитает не менее тысячи различных бактерий, грибов и вирусов. Долгие годы изучения микрофлоры кишечника дали ученым понять, что **изменение ее состава – это не причина проблем, а их следствие.**

ЧТО ДЕЛАТЬ

Обратиться к другому врачу и пройти адекватное обследование. За симптоматикой дисбактериоза могут скрываться такие заболевания, как **болезнь Крона, синдром раздраженной толстой кишки, антибиотикоассоциированный колит, синдром избыточного микробного роста, рак и другие.**

ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ (ВСД)

Мировое медицинское сообщество такого диагноза не знает. И в МКБ-10 он не внесен. **ВСД – это псевдодиагноз, который, по сути, ничего не значит.** Он служит прикрытием для симптомов, не укладывающихся в какую-либо болезнь. В то же время под маской ВСД **может скрываться серьезное заболевание,** которое остается без должного внимания и лечения.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Обратитесь к другому врачу, **пройдите всестороннее обследование.** Диагностика позволит **выявить истинное заболевание,** вызывающее симптомы ВСД. Это может быть мигрень, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, аритмия, гипотиреоз, гипертиреоз, фибромиалгия, астма, тревожное расстройство, астма и др.

КАК СТАТЬ НАСТАВНИКОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ?

ПРИСОЕДИНИТЬСЯ К ПРОЕКТУ «СЕРЕБРЯНОЕ НАСТАВНИЧЕСТВО»!

Бабушка и дедушка дают настоящую любовь, могут многому научить, они внимательны и заботливы. Есть дети, у которых нет своих бабушек и дедушек, – это ребята из центров для детей-сирот. «Серебряное наставничество» объединяет горожан старшего поколения и детей, оставшихся без попечения родителей. В основе проекта – общие интересы и увлечения. Вместе с наставниками дети посещают мастер-классы, делают домашние задания, обсуждают будущие профессии. Подростки, в свою очередь, учат наставников пользоваться гаджетами и соцсетями.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ

Проект создан при поддержке мэра Москвы. Уже **350 ребят, оставшихся без попечения родителей, подружились со 170 старшими наставниками** из центров московского долголетия. Они ходят в гости друг к другу, у них много общих дел и интересов.

ГАЛИНА КРАСНОВА

«В первый раз шла к ребятам с волнением. Мне показалось, что и сами ребята волновались во время первого занятия, а теперь мы каждый раз встречаемся как давние друзья. **В центре воспитываются замечательные девочки:** отзывчивые, общительные, открытые. В рукоделии они более чем способные, а что самое важное – усердные. Многим не сразу удавалось делать ровные петли, но воспитанницы уже сейчас делают большие успехи. Мне очень нравится проводить в компании девочек время. У меня внук, а внучки никогда не было. **Зато теперь много!»**


Галина Краснова из ЦМД «Таганский» и воспитанницы ЦССВ «Спутник»

КАК СТАТЬ УЧАСТНИКОМ

Принять участие и стать наставником могут **все желающие жители столицы старше 55 лет.** Информацию можно уточнить в любом центре московского долголетия и по телефону единой справочной службы Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы: **8 (495) 870-44-44.**

РЕКЛАМА

ВНИМАНИЕ!
МАСШТАБНАЯ АКЦИЯ!
ХВАТИТ МУЧИТЬСЯ ОТ БОЛИ!



Завод-производитель «Здоровая семья Сибирь» приглашает всех принять участие в социальной программе по оздоровлению граждан.



СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДО 18 ИЮНЯ 2023 Г.

ПОЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ:
1 8-800-555-1336 (звонок бесплатный)
2 Назовите уникальный ПРОМОКОД акции 2606
3 Получите 2 упаковки «СУСТАФЕРИНА» СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

Доставка почтой России за счет завода производителя

КАК ЗАБЫТЬ О БОЛЯХ В СУСТАВАХ?
- Боли в суставах ограничивают Ваши движения и полноценную жизнь…
- Вас беспокоит дискомфорт, хруст и систематические боли…
- Возможно, Вы перепробовали кучу лекарств, кремов и мазей…
- Но судя по тому, что Вы читаете эти строки, не сильно они Вам помогли…

Даже при запущенных проблемах с суставами есть решение!

СУСТАФЕРИН – ПРИРОДНЫЙ ХОНДРОПРОТЕКТОР, КОТОРЫЙ СПОСОБСТВУЕТ ЕСТЕСТВЕННОМУ ОБНОВЛЕНИЮ ХРЯЩЕВОЙ ТКАНИ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА.

ПРЕИМУЩЕСТВА:
- ✓ Купирует воспалительные процессы в суставах;
- ✓ Улучшает кровообращение;
- ✓ Устраняет болевые ощущения;
- ✓ Уменьшает скованность в суставах и позвоночнике;
- ✓ Предотвращает в дальнейшем разрушение хряща и прогрессирование артроза;
- ✓ Натуральные компоненты запускают обменные процессы укрепления и восстановления хряща;
- ✓ Имеет накопительный эффект;
- ✓ Продукт изготовлен исключительно из природных компонентов, НЕ СОДЕРЖИТ в составе консервантов и вредных химических компонентов.

ИП Филин Александр Сергеевич ИНН:571702288573 ОГРН:318574900015104
*Подробности акции, правила ее проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения можно узнать по телефону 8-800-555-13-36.

реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

СИНДРОМ СУХОГО ГЛАЗА. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Рассказывает врач-терапевт
Наталья ЯРМУХАМЕТОВА

Эта болезнь – бич современных людей. Число страдающих от синдрома сухого глаза растет с каждым днем. Давайте разберемся, с чем связано массовое распространение заболевания и как можно его вылечить.

Зрение – это то, что необходимо беречь в любом возрасте

ПРИЧИНЫ

Существует много причин, приводящих к синдрому сухого глаза. Одна из них – **широкое распространение компьютерной техники.** Люди, которые проводят много времени за компьютером, **чаще других страдают от сухости глаз.** К этому состоянию может привести труд, связанный с постоянным напряжением зрения и работой с мелкими предметами. Также вызвать заболевание могут **кондиционеры,** обогреватели, контактные линзы, травмы глаз, **лазерная коррекция зрения,** плохая экология, жаркий и сухой климат, **табачный дым,** плохое питание, нарушение режима сна и отдыха, **некачественная косметика,** некоторые лекарства. Сухость роговицы бывает в период беременности, **пременопаузы и климакса,** при многих болезнях глаз, эндокринной и нервной систем, **авитаминозе.**

В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ

Несмотря на кажущуюся безобидность болезни, ее последствия могут быть плачевными. При отсутствии лечения может произойти **повреждение роговицы, образование эрозий, занесение инфекции, частичная потеря зрения.**

КТО В ГРУППЕ РИСКА

● **Женщины.**
● Люди старше 30 лет.
● **Работающие за компьютером более 8 ч в день.**
● Те, чья работа связана с напряжением зрения (офисные работники, водители, хирурги, ювелиры).
● **Люди, носящие контактные линзы.**
● Перенесшие операцию по лазерной коррекции зрения.

СИМПТОМЫ

Болезнь дает о себе знать **ощущением песка в глазах,** жжением, резью, зудом, слезотечением, **светобоязнью,** быстрой утомляемостью и покраснением глаз, **расплывчатым зрением.**

ПРОФИЛАКТИКА

✓ **Сократите время пребывания перед компьютером.**
✓ Каждый час делайте небольшой перерыв в работе.
✓ **Почаще моргайте, находясь перед экраном компьютера.**
✓ Делайте гимнастику для глаз.
✓ **Установите увлажнитель воздуха в комнате.**
✓ Регулярно проводите влажную уборку, протирайте от пыли оргтехнику.
✓ **Не находитесь долго в прокуренном помещении.**
✓ Весной и летом носите солнцезащитные очки.
✓ **Выбирайте контактные линзы с большим содержанием воды.**
✓ Пользуйтесь качественной косметикой.
✓ **Пейте достаточное количество жидкости.**
✓ Правильно питайтесь, не исключайте полностью жиры из рациона.
✓ **Ведите активный образ жизни, чаще бывайте на свежем воздухе.**
✓ Своевременно лечите все возникающие заболевания.
✓ **Немедленно обратитесь к врачу, если заметите первые признаки синдрома сухого глаза.**

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ

Необходимо **выявить причину сухости глаз** и по возможности устранить ее.

Если синдром сухого глаза связан с имеющимися заболеваниями, то необходимо в первую очередь **заняться их лечением.**

Для устранения симптомов болезни обычно используют препараты искусственной слезы, которые увлажняют глаза, создают пленку, защищающую глазное яблоко от высыхания. К ним относятся «Слеза натуральная», видисик, корнерегель, лакривит, офтагель, солкосерил и другие. Их закапывают в глаза **от 3 до 8 раз в день.**

Для снятия воспаления могут применяться **противовоспалительные средства** (рестасис), гормональные капли (офтан, дексаметазон), **антибактериальные средства** (мазь с эритромицином, тетрациклином). Ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно справиться с болезнью. **Лечение должен назначать врач.** При тяжелой форме заболевания может потребоваться хирургическая помощь.

ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ ПО ТЕЛЕФОНУ: **(8-800) 250-27-28** (ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!)

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

ОТ БРОНХИТА

Хорошенько растолките деревянным пестиком 3–4 **веточки свежей мяты.** Кашицу залейте 1/2 ст. воды и кипятите на медленном огне 10 мин. Настаивайте при комнатной температуре 2 ч, затем отвар процедите и поставьте в холодильник. После этого 1 ст. л. отвара влейте в 1/2 ст. **горячего молока** (это разовая порция) и выпейте. И так 3 раза в день после еды.

ПРИ ТРОМБОФЛЕБИТЕ

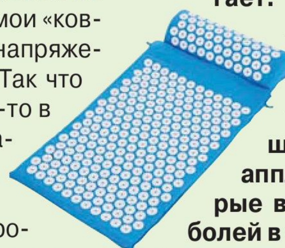
Заварите побольше **шишек хмеля** кипятком, дайте им настояться. Затем смочите старую простыню в отваре, обмотайте ею больные ноги и ложитесь в постель на всю ночь. Делайте такие компрессы до тех пор, пока не вылечитесь.

Е.В. Ковалева, г. Красногорск Московской обл.

ВАШ ПРИЗ 500 РУБЛЕЙ

СТАРЫЙ НОВЫЙ ЗНАКОМЫЙ – АППЛИКАТОР КУЗНЕЦОВА

У меня аппликатор Кузнецова всегда с собой, **особенно в дачный сезон, когда спине и ногам достается по полной программе.** Частенько мои «коврики с шипами» помогают снять напряжение, отдохнуть и расслабиться. Так что если у вас аппликатор лежит где-то в шкафу или на антресолях, то самое время вспомнить о нем и взять с собою на участок.



Врачи рекомендуют массажировать стопы, но у меня это плохо получается. Зато после того, как **натопчешься за день по двору и огороду и ноги начинают гудеть,** хороший массаж стоп может сделать колючий коврик.

Без привычки может быть сложно. Но когда ноги привыкнут, **можно стоять на коврике 15–20 мин.** Эта процедура прекрасно снимает усталость ног.

Если у меня появляется дискомфорт или боли в спине, то **массаж при помощи аппликатора Кузнецова мне также помогает.** Каждый вечер перед сном ложусь на него и лежу примерно 15–20 мин, можно и дольше, если у вас хватит терпения. Кстати, **хорошо совмещать «иголочки» аппликатора с мазями, которые вы обычно применяете от болей в спине.** Но важно, чтобы они были не жгучими.

Еще я довольно **часто делаю игольчатый массаж на колени.** Прикладываю аппликатор к коленке и надавливаю им на болевые точки.

О.В. Лобода, г. Пенза

ВАШ ПРИЗ 500 РУБЛЕЙ

Прежде чем воспользоваться советами наших читателей, проконсультируйтесь с врачом!

РЕКЛАМА

ПОЛНЫЙ ВПЕРЕД:
КАК УСКОРИТЬ СВОЙ МЕТАБОЛИЗМ ПОСЛЕ ЗИМНЕЙ СПЯЧКИ

Весной, разбираясь в шкафу с летними вещами, многие из нас сталкиваются с неприятным сюрпризом: любимая юбка почему-то отказывается сходиться на талии, а пляжное платье уже не столь элегантно сидит на фигуре. Как пережить такое разочарование?

Никакого насилия

Большинство людей поправляется за зиму на 3-5 килограммов. Но даже если прибавка в весе превысила эту норму, не спешите сажать себя на хлеб и воду. От подобных репрессий организм взбунтуется и не захочет расставаться со своими запасами. Сброшенные килограммы вернутся и даже удвоятся, а вместе с ними могут появиться еще и такие напасти, как повышенный холестерин или сахар.

Смена курса

Чтобы процесс похудения был действенным, организм должен переключиться с «энергосберегающего» режима (в котором трудился зимой) на «энергопотребляющий». Такая перестройка не всегда происходит оперативно. Но мы можем способствовать пробуждению нашего организма и активизации его обменных процессов.

Курочка по зернышку

Голодание замедляет метаболизм. Поэтому ешьте чаще, но понемногу. И не бойтесь перекусов. Грызите



РУ ЛП-000264

Реклама

морковку, хрустите капустными листьями, пейте травяные чаи с сухофруктами (не более 4-5 плодов в день). А вот от кислых яблок и квашеной капусты лучше отказаться. Эти продукты, конечно, полезны, но вызывают чувство голода.

Только позитивные эмоции

Стресс негативно влияет на обмен веществ в организме. Поэтому научитесь получать удовольствие от самого процесса похудения. Балуйте себя приятными мелочами, занимайтесь той физической активностью, которая нравится. Если что-то не получается, не опускайте руки. Наряду со здоровым образом жизни помощником в нормализации обмена веществ в организме может служить препарат **Дибикор®**. Он улучшает метаболические процессы в сердце, печени, других органах и тканях. Положительно влияя на жировой и углеводный обмен, **Дибикор®** помогает приводить к норме уровень холестерина и сахара в крови. А еще препарат повышает работоспособность при физических нагрузках – важного звена активизации обмена веществ.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



БЛЮДА ИЗ П

Свежая сезонная зелень только с грядки – настоящий источник витаминов, минералов, антиоксидантов и клетчатки. За блюда, богатые зеленью, пищеварение точно скажет вам спасибо, к тому же это очень вкусно!

Ведущая рубрики Наталья СТУДЕНИКИНА

ЩАВЕЛЕВЫЙ СУП

Надо:

- вода – 2 л
- курица – 0,5 кг
- щавель (без черешков) – 1 большой пучок
- картошка – 2 шт.
- морковь – 2 шт.
- лук зеленый – 1 пучок
- перец – 2 горошины
- яйцо и сметана – по желанию
- соль – по вкусу

Курицу отварить, бульон процедить и посолить, кинуть пару горошин душистого перца, две средние картошки, нарезанные дольками, две средние морковки, нарезанные кружочками. И безо всякой зажарки, потому что бульон и так достаточно жирный. Варить до готовности.

Пучок зеленого лука мелко нарезать и добавить в кипящий суп, так же поступить с большим пучком щавеля без черешков, нарезанным лапшой. Суп тут же выключить. Настаивать его под крышкой 10 мин, и можно есть.

По желанию добавить в тарелки рубленое крутое яйцо, сметану и мелко нарезанную свежую зелень.

Лариса Лазуренко,
г. Николаевск, Волгоградская обл.





БОТВИНЬЯ

Надо:

- квас – 1,5 л
- щавель – 1 пучок
- шпинат – 1 пучок
- зеленый лук – 1 пучок
- укроп – 1 пучок
- огурцы – 4 шт.
- лимон – 1 шт.
- горчица – 1 ст. л.
- соль, сахар – по вкусу

Ботвинья – один из древнейших супов. Предлагаю вам приготовить это полезнейшее первое блюдо по моему рецепту.

Щавель и шпинат по отдельности потушить с небольшим количеством растительного или сливочного масла. Затем протереть в пюре и смешать с горчицей. Огурцы нашинковать соломкой. Цедру лимона натереть на терке. Зеленый лук мелко покрошить. Все смешать, залить квасом, посолить и поперчить. Подавать с измельченным укропом.

С.П. Тумко, г. Тольятти

ПИРОГ СО ЩАВЕЛЕМ

Надо для теста:

- яйца – 2 шт.
- сметана – 100 г
- маргарин – 100 г
- сахар – 100 г
- соль – 1 щепотка
- сода – 1 ч. л.
- лимонный сок – 2 ч. л.
- мука – 300 г

Для начинки:

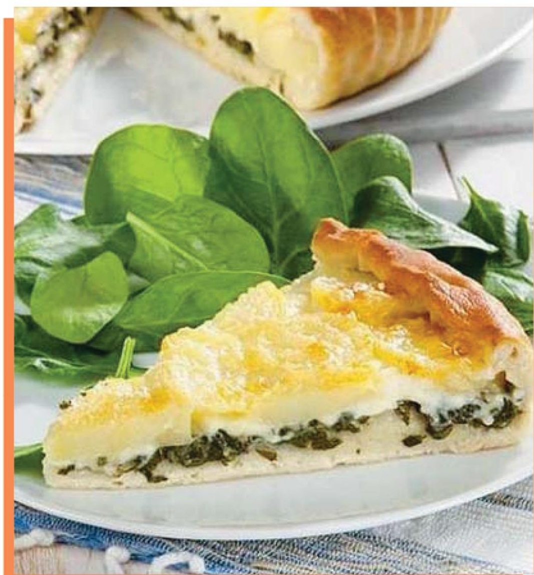
- щавель – 1 большой пучок
- крахмал – 1 ст. л.
- белки яиц – 3 шт.
- сахар – 100 г

Яйца взбить с сахаром, добавить сметану, растопленный маргарин, соль, гашенную лимонным соком соду, муку. Тесто выложить в смазанную маслом форму, разровнять поверхность и выпекать в разогретой духовке почти до готовности – 15–20 мин.

Пока печется корж, приготовить начинку: щавель промыть, крупно нарезать и потомить на сковороде под крышкой (в собственном соку) 5 мин. Снять с огня, добавить половину сахара и крахмал, перемешать. Отдельно взбить белки с оставшимся сахаром в крепкую пену.

Достать корж из духовки, распределить по нему равномерно щавель, сверху – белковый крем. Выпекать в духовке до зарумянивая белков.

Татьяна Демина, г. Иркутск



ЕРВОЙ ЗЕЛЕНИ

ЗЛАЯ ТРАВА ДЛЯ ПОЛЕЗНОГО ОБЕДА

Все знают о пищевой ценности крапивы. Раньше частенько из молодой крапивы варили щи, делали салаты. Сейчас же, в отсутствие дефицита продуктов питания, крапиву почти не используют в пищу. А зря. Специалисты установили, что по питательной ценности она не уступает бобовым культурам. В ее зеленых листьях вдвое больше аскорбиновой кислоты (витамина С), чем в плодах черной смородины, а каротина (витамина К) больше, чем в моркови.



Надо:
- листья молодой крапивы – 200 г
- яйцо – 1 шт.
- сметана – 1 ст. л.
- соль, уксус – по вкусу

ВКУСНЫЙ ВИТАМИННЫЙ САЛАТ

Промытые листья молодой крапивы прокипятить в воде в течение 5 мин. Откинуть на сито, измельчить ножом. В тарелке заправить уксусом, солью по вкусу, добавить ложку сметаны, а сверху уложить ломтики вареного яйца.



Надо:
- молодая крапива – 200 г
- масло сливочное – 20 г
- морковь – 50 г
- петрушка – 50 г
- лук репчатый – 20 г
- лук зеленый – 15 г
- яйцо – 1 шт.
- сметана – 1 ст. л.
- лавровый лист, соль, перец – по вкусу

ЗЕЛЕНЫЕ ЩИ

Крапиву промыть, отваривать 3 мин, откинуть на сито, пропустить через мясорубку и тушить в сливочном масле 10–15 мин. Мелко нашинкованные морковь, петрушку и репчатый лук пассеровать. В кипящий бульон положить тушеную крапиву, пассерованные овощи, добавить зеленый лук и варить 20–25 мин. За 10 мин до готовности добавить лавровый лист, соль. В тарелку перед едой добавить половину вареного яйца, столовую ложку сметаны.

Юрий Алексеев, с. Андомский Погост, Вологодская обл.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СВЕКОЛЬНОЙ БОТВОЙ



Надо:
- свекольная ботва – 300 г
- сок половины лимона
- творог – 200 г
- сыр сливочный – 300 г
- яйца – 2 шт.
- мука – 1 ст. л.
- сахар – 3 ст. л.
- масло растительное – для смазывания формы

Свекольную ботву тщательно вымыть и мелко нарезать. В кастрюле вскипятить 2 л воды, положить 1 ст. л. сахара и влить лимонный сок. Опустить в кипящую воду ботву и варить на среднем огне 5 мин. Откинуть на дуршлаг и просушить.

Смешать в большой миске творог, сливочный сыр и яйца, взбитые до однородности. Взбить миксером до пышной однородной массы. Добавить оставшийся сахар и муку. Еще раз взбить.

Разогреть духовку до 180 градусов. Глубокую форму для выпечки смазать растительным маслом. Ввести в сырно-творожную массу свекольную ботву, аккуратно перемешать. Выложить в форму для запекания, верх разровнять лопаткой. Поставить в духовку и запекать 50 мин. Сразу же подать на стол.

КУТАБЫ С ЗЕЛЕНЬЮ

Надо для теста:
- мука – чтобы получилось очень крутое тесто (как на пельмени)
- яйцо – 1 шт.
- вода – 700 мл
- соль – по вкусу

Для начинки:
- Все, что нашли в огороде зеленого:
  - крапива
  - лук
  - трава мокрушка
  - свекольная ботва
  - укроп (его можно взять побольше)

Кутабы – это блюдо кавказской кухни. Очень дешевое, но невероятно вкусное.

Зелень нарезать помельче, чтобы не порвать сырое тесто в процессе лепки.

Вымесить тесто, положить в холодильник на 2 ч. Потом раскатать как на чебуреки. На середину лепешки положить большую горку начинки (ее перед этим не мять), посолить, поперчить по вкусу, полить 1 ст. л. растительного масла. Далее защипить. Выложить пирожок на сухую сковороду (без масла) и поджарить. Как только на тесте появятся румяные пятачки, перевернуть на другую сторону.



Готовые кутабы сложить друг на друга, чтобы тесто обмякло. Тем, кто не переживает за фигуру, можно смазать их сливочным маслом. Но и без масла они очень вкусны.

Вера Кузовкова, г. Москва



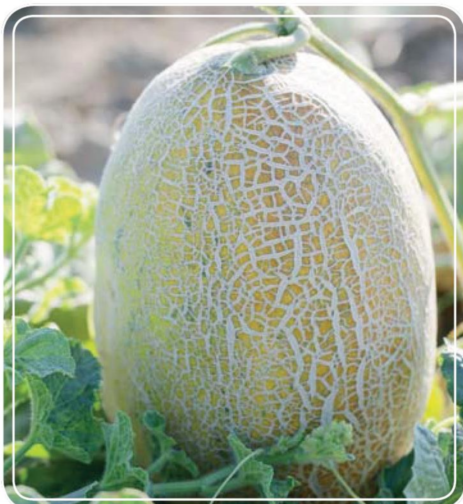
Рассказывает старший научный сотрудник ФГБНУ ВНИИС им. И.В. Мичурина, кандидат наук ***Николай ХРОМОВ***

САМЫЕ ВКУСНЫЕ ДЫНИ – САХАРНЫЕ БАХЧЕВЫЕ

С потеплением климата, которое уже стало явью, с появлением новых, более холодостойких сортов дыню стали с успехом выращивать не только на юге. В преддверии нового теплого сезона мы расскажем вам о самых интересных, сладких и неприхотливых сортах дыни.

АЛТЫН F1

Имеет плоды удлиненной формы, сигналом спелости которых являются мраморные трещинки на поверхности и оранжево-желтый цвет коры. Вкус мякоти прекрасный. Созревают дыни в средние сроки, формируются до 4 кг веса, с белоснежной мякотью, ароматной и очень сочной. **Гибрид стоек к болезням, лучше удается под пленкой.**



ОРАНЖ F1

Имеет оранжевый цвет кожицы и светло-оранжевую мякоть. Этот гибрид раннего срока созревания – дынями можно полакомиться уже через 70 дней. Масса плодов не выдающаяся, не более 2 кг, однако небольшой вес компенсирует **сочная и нежная, а также очень сладкая мякоть** и то, что гибрид стоек к болезням.

Из недостатков, так скажем, можно назвать только необходимость выращивания на шпалере.

ЛЮКС-87

Поскольку это сорт, а не гибрид, семена с него собирать можно и высевать их на следующий сезон тоже. Этот сорт формирует дыни, достигающие массы 2,5 кг и имеющие очень сладкую, буквально тающую во рту мякоть.

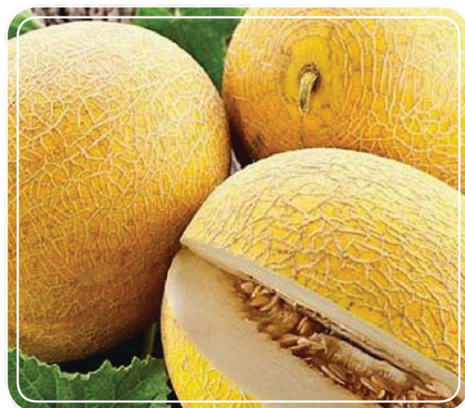
Сорт очень ранний, слой мякоти толстый, **семян мало. Урожайность высокая,** дыни хорошо транспортируются, неплохо хранятся. Сорт не поражается мучнистой росой.



ЧУДО-ЮДО

Очень сильно похож на всем известный сорт Колхозница. Имеет очень сладкую мякоть. Дыни достигают массы 2 кг, слой мякоти очень толстый.

Вкус и урожайность отличные, оценка дегустаторов часто замирает на высшей отметке – 5 баллов. Кроме того, сорт хорош тем, что **устойчив ко всем «дынным» болезням.**





ФЕСТИВАЛЬ БЕЛЫЙ

Дыни этого сорта имеют идеально круглую форму, на поверхности образуются характерные пятна бело-молочного цвета. А есть клон – сорт Фестиваль Зеленый, у того все то же самое, только кожица имеет зеленую окраску. Мякоть дыни повторяет окраску кожицы, она либо белая, либо зеленая.

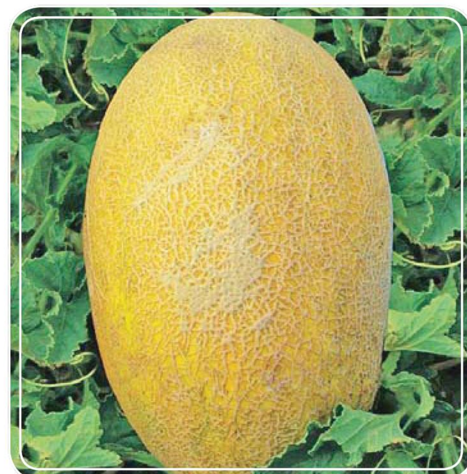
Урожай можно собирать всего через два с половиной месяца, масса каждой дыни будет около 2 кг, ну и **за обработки фунгицидами беспокоиться не стоит** – сорт очень устойчив к болезням, значит, они будут не нужны.



СОЛНЕЧНЫЙ БРИЗ

Дыни этого сорта имеют форму «торпеды», кожица обладает оранжевой окраской. Масса каждой дыни солидная – около 5 кг, сахара в мякоти светло-желтой окраски очень много. Сорт средне-раннего срока созревания – примерно через 80–82 дня можно будет приступить к сбору урожая. Одно растение формирует четыре или пять плодов.

Солнечный Бриз **не поражается мучнистой росой вообще,** а его плоды могут храниться после сбора до двух недель.



КАК ВЫРАСТИТЬ КРУПНЫЙ ЛУК

У меня он никогда не отличался большими размерами, хотя я все делал правильно – окучивал, поливал, пропалывал и подкармливал удобрениями, а головки как были небольшими, так такими и оставались. Потом я узнал один секрет, который и спешу обнародовать.

Конечно, **очень многое зависит от сорта и способа выращивания** – рассадой или семенами в открытый грунт. Мой опыт и опыт моих соседей по даче говорит, что в этих случаях можно получить самый разный и зачастую непредсказуемый результат.

При выращивании лука семенами необходимо учитывать, что в однолетнем цикле урожай гарантируют не все сорта. К самым популярным относят **Стригуновский, Восторг, Опорто, Халцедон, Спирит F1, Грибовский Однолетний.** Я уже несколько лет выращиваю лук за один сезон, причем пробовал делать это как через рассаду, так и посевом сразу в грунт.

В случае с рассадой при переносе ее на постоянное место обрезаю часть корневой системы и зеленого пера, оставляя примерно по 7–10 см. Это предупреждает спутывание корней и зелени, к тому же дает сеянцам возможность набраться сил. На грядке растения чувствуют себя прекрасно, хорошо укореняются и быстро растут.

Но если ваша задача – вырастить крупный лук, то **несколько раз за сезон подрезайте зелень,** чтобы репка лучше налилась. Этот секрет позволил мне получить крупные головки. А еще такими же смог порадовать сорт Эксибишен. Этот лук я также выращивал рассадой и в результате получил луковицы весом до 800 г. Достаточно почистить одну – и хватает на 6 банок салата из огурцов и помидоров.

Самое главное – это качественная подкормка. Но не свежая органика, а комплексное органо-минеральное удобрение для лука и чеснока.

Луку нужен **регулярный полив,** но в середине июля я его сокращаю, поскольку в период образования луковицы повышенная влажность ни к чему. Соблюдая эти правила, можно получить крупный лук на радость себе и зависть соседям.

Николай Ермиков,
г. Брянск (фото автора)



ЯБЛОЧНЫЕ ОЧИСТКИ ПОВЫШАЮТ УРОЖАИ

В нашей семье все любят шарлотку с яблоками. Поэтому я ее очень часто готовлю. Раньше кожуру и сердцевину выбрасывала, а потом вычитала рецепт интересной подкормки для огурцов и других овощей.

В прошлом году я его опробовала и **первые огурчики собрала на две недели раньше,** чем обычно. Да и пересадку на грядку после яблочного коктейля огурцы и кабачки перенесли лучше – сразу пустились в рост. Все яблочные очистки собираю, сушу на батарее или на противне в остывающей духовке с открытой дверцей. **Храню в тканевых мешочках или старых наволочках.**

Горсть сухой кожуры заливаю 1 л кипятка, провариваю минут 5, настаиваю, пока отвар не станет чуть теплым. Процеживаю, добавляю 2 ч. л. сахара и 3–4 г (четверть пакетика) сухих дрожжей. Все перемешиваю, прикрываю полотенцем и оставляю на два дня. Раз в 7–10 дней сразу после полива выливаю под каждое растение по 1/4 ст. разбавленного водой коктейля (1 : 1).

Урожай огурцов, кабачков и тыквы всегда отличный!

Екатерина Харчевкина,
п. Любохна, Брянская обл.

ПЯТЬ СОВЕТОВ ЛЮБИТЕЛЯМ ГЕРАНИ

Хороший способ заставить герань цвести – **подвергнуть растение стрессу:** на несколько дней поставить в темное прохладное место и не поливать.

● Если герань растет однобоко, исправить ситуацию можно, если **прищипнуть макушку главного стебля.** Эта процедура простимулирует рост боковых побегов с лысой стороны растения.

● Если у растения сохнут листья, значит, ему не хватает света и оно страдает от духоты в помещении. Значит, цветок надо **досвечивать,** а рядом с растением ставить емкость с водой.

● Если стебли герани почти оголились, нужно **обрезать** растение почти под корень, оставив пенечки 2–3 см. Это способствует формированию низкой, но ветвистой кроны, и компактная герань порадует вас более пышным цветением.



● Если на листьях появилась плесень, **надо их все удалить,** а затем прекратить полив, пока поверхность грунта хорошо не просохнет. Далее опрыскать растение противогрибковым препаратом (по инструкции) и переставить горшок на самое солнечное место в квартире.

Н.В. Орлова,
с. Капыревщина,
Смоленская обл.

Я ОЧЕНЬ ОДИНОК

Друзей не могу найти, так как не имею никаких увлечений и интересов, постоянно нахожусь в подавленном состоянии и имею низкий уровень коммуникабельности.

Одному жить стало трудно, поэтому хочу найти себе друзей, готовых оказать помощь в сложной жизненной ситуации.

8-920-116-19-42
Виталий, г. Ярославль

И В ГОРЕ И В РАДОСТИ...

Вдова, 73 года, москвичка, без материальных и жилищных проблем, аккуратная, ответственная, люблю природу и животных.

Познакомлюсь с вдовцом 73–80 лет, самодостаточным, простым, надежным, постоянно проживающим в своем теплом загородном доме, на даче или в деревенском доме со всеми удобствами с небольшим участком недалеко от Москвы.

Ищу мужчину для общения, дружбы, совместного досуга и проживания. Хочется встретить верного друга на долгие года, чтобы разделить поровну радости и горести. Надежная, неприхотливая, неконфликтная женщина, которая ищет свое счастье.

127576, г. Москва,
ул. Череповецкая, д. 22, кв. 122
8-916-427-47-33
Роза Ибрагимовна Мирошкина

НУЖЕН ДРУГ ПО ЖИЗНИ

Мне 44 года, имею II группу инвалидности.

Ищу женщину добрую, верную и простую. Можно с группой. Мне нужен друг по жизни, на которого можно опереться, и жена, чтобы было с кем поговорить, погулять.

Если же женщине нужны квартира, машина, деньги, то это не ко мне.

143530, Московская обл.,
Истринский р-н, г. Дедовск,
ул. Комарова, д. 9, кв. 24
8-926-617-80-15
Евгений Маковеев

НАПИШИ МНЕ, НАПИШИ!

70/150/68, вдова, приятной внешности, скромная, простая, хозяйственная, спокойная.

Познакомлюсь с русским, простым, надежным, самостоятельным, одиноким, нежадным, веселым, трудолюбивым, без вредных привычек, обеспеченным мужчиной. Можно военным пенсионером в отставке, возможно инвалидом (нетяжелым), от 65 до 76 лет, рост от 160 см. Согласным на переезд ко мне, проживающим на территории России или Беларуси.

Все подробности в письме и при личной беседе, обязательно пришлите фото и номер телефона.

Прошу мужчин гулящих, пьющих, лентяев, альфонсов, аферистов меня не беспокоить.

Если умеешь дарить цветы,
Если сердце твое не лед.
Напиши мне, напиши!

676306, Амурская обл.,
г. Шимановск,
ул. Постышева, д. 40
Л. Журавлева

ДЛЯ СЕРЬЕЗНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Пенсионерка, 60 лет, работаю, веду здоровый образ жизни, люблю домашний уют, природу и путешествия. Буду рада знакомству с надежным мужчиной для серьезных отношений.

8-985-841-21-61
Елена, Московская обл.

ПОЗНАКОМЛЮСЬ С ЖЕНЩИНОЙ С ДОБРЫМ СЕРДЦЕМ

Мне 57 лет, рост 178 см, вес 95 кг. Без вредных привычек. Не имею автомобиля, но зато есть велосипед, чтобы вести активный образ жизни. Имею чувство юмора, люблю рыбалку, собирать грибы и ягоды.

Познакомлюсь с одинокой душевной женщиной с добрым сердцем, покладистым характером, не утратившей яркость красок жизни. Желательно из Петербурга, но можно и из Новгородской области (район ж/д Волков мост – Мстинский мост, не дальше).

На дозвоны ради любопытства не отвечаю. Жду от вас фото и звонок.

8-951-675-69-15
Геннадий

НЕ ХВАТАЕТ ОБЩЕНИЯ

Мне 66 лет, не полная, активная, доброжелательная, имею среднее специальное образование, коренная горожанка. Хотела бы найти друзей-единомышленников из сельской местности в Самарской области или в ближайших областях с целью взаимопомощи, моральной поддержки, насколько это возможно. Мне не хватает общения и более тесного контакта с природой. Люблю землю и работу на ней.

Ищу человека некурящего, не имеющего инфекционных болезней, чистоплотного и порядочного. Знакомство на долгое время; если все сложится, то попробуем породниться.

8-960-815-74-94
звонить с 10.00 до 22.00
по самарскому времени

ИЩУ ПОМОЩНИЦУ И ДРУГА

Мне 70 лет, совсем одинокая, живу недалеко от Санкт-Петербурга в частном доме с удобствами.

Для совместного проживания, общения и досуга хотела бы пригласить к себе жить одинокую, добрую, честную и аккуратную женщину до 65 лет. Надеюсь в ее лице найти себе помощницу по дому и друга.

8-996-790-86-08
Нина Владимировна,
Ленинградская обл.

НАПИШИТЕ МНЕ ПИСЬМО

Не склонная к полноте, приятной наружности женщина ведущая активный образ жизни, познакомится с добрым, порядочным и интеллигентным мужчиной 70 лет.

Всю подробную информацию о себе сообщу в ответном письме. Альфонсов и судимых прошу меня не беспокоить.

617870, Пермский край,
Октябрьский р-н,
пгт. Сарс, ул. Советская,
д. 56, кв. 26
Любовь Николаевна

Смотрите, что еще в продаже!

САМ СЕБЕ АДВОКАТ 65
Народный совет. Спецвыпуск–2023
• ЖИЛЬЕ • РАБОТА • ПЕНСИИ • КРЕДИТЫ • ЛЬГОТЫ • СЕМЬЯ • ТОВАРЫ • УСЛУГИ • ЗЕМЛЯ • НАЛОГИ И МНОГОЕ ДРУГОЕ
Нет нерешаемых проблем!
500 ВОПРОСОВ ОТВЕТОВ!

ДАЧНЫЙ СЕЗОН
№ 3 март 2023
Секреты больших урожаев
Самые мясистые сорта перца
Реально ли повысить всхожесть семян?
Как избавиться от хрена
Выбираем поликарбонат для теплицы
Отчего плачет бальзамин
Лунно-посевной календарь на март
ВЕСЕННИЕ ХЛОПОТЫ В САДУ
Оформите подписку на почте ИНДЕКС П5381 / или на сайте podpiska.pochta.ru или наведите камеру смартфона на QR-код

ПРОСТО ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!
№ 5 май 2023
+ Советы диетолога и шеф-повара
ОРИГИНАЛЬНЫЕ ТОРТИКИ
Аппетитные салаты
Такая разная картошка
Блюда на мангале
СОУСЫ ДЛЯ ШАШЛЫКА И ГРИЛЯ
Подписаться можно с любого месяца! Индекс в каталоге: П5375 podpiska.pochta.ru

РЕКЛАМА

Спрашивайте в киосках и супермаркетах

ПОДПИСАТЬСЯ МОЖНО С ЛЮБОГО МЕСЯЦА!
ВАС ЖДУТ НА ПОЧТЕ!

ИЗДАНИЕ	ИНДЕКСЫ В КАТАЛОГАХ
«Народный совет»	Официальный каталог Почты России «Подписные издания» **П1338** Каталог изданий Республики Крым и г. Севастополя **83937**
Журнал «Просто Вкусно Полезно»	Каталог Почты России **П5375** Каталог изданий Республики Крым и г. Севастополя **83930**
Журнал «Дачный сезон – советы читате-лей»	Каталог Почты России **П5381**

КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

СОВЕТская ЗАНАЧКА

ВАШ ПРИЗ 500 РУБЛЕЙ

КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН

ВНИМАНИЕ!

Звоните и задавайте нам свои вопросы

 **8-800-250-27-28**

СФОРМУЛИРУЙТЕ СВОЙ ВОПРОС, ПРОДИКТУЙТЕ ЕГО, А МЫ ОТВЕТИМ НА СТРАНИЦАХ ГАЗЕТЫ

БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!



ИЛИ ПИШИТЕ НАМ ПО АДРЕСУ:
105094, МОСКВА, а/я 7
E-MAIL: INFO@NARSOVET.RU

НЕ ПРОПУСТИТЕ!

НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ с 16 мая 2023 года

ЧТО БОЛЬШЕ ВСЕГО ГУБИТ СЕРДЦЕ

ВАШ СЕМЕЙНЫЙ СОВЕТЧИК

САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА!

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

№ 21 / 16 мая 2023 г.

ЛИДЕР продаж

КАКИЕ ЛЬГОТЫ И ВЫПЛАТЫ ПОЛОЖЕНЫ ИНВАЛИДАМ

КАК РЕШИТЬ КОНФЛИКТ НА РАБОТЕ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УКУСИЛ КЛЕЩ

ГОТОВИМ ЛЕГКИЙ УЖИН

КОМУ ИЗ ПЕНСИОНЕРОВ ПРОДАЮТ ЛЕКАРСТВА СО СКИДКОЙ

ПАКЕТНАЯ ГРЯДКА – УРОЖАЙ БЕЗ ПОЛИВА

Оформите подписку на почте ИНДЕКС П1338 | или на сайте podpiska.pochta.ru | или наведите камеру смартфона на QR-код

А также:

- Как сделать перерасчет за вывоз мусора
- Нужно ли платить старшей по дому?
- Работодатель не платит взносы. Как подтвердить стаж и заработок?
- Какие льготы есть у «детей войны»
- Почему детей включили в приватизацию
- Как узнать, за какой кредит списывают деньги
- Права пассажиров верхних полок
- Паховая грыжа. Что с ней делать?

ПРОСТО АНЕКДОТЫ

Мужики в гараже сошлись во мнении, что если уж и брать «теслу», то дизельную и на механике!

•••

Для алкоголиков-эстетов в аптеках начали продавать боярышник V.S.O.P. Пациенты по достоинству оценили тонкость букета. Теперь ждут пористый гематоген на закуску.

•••

– Сёма! Ты слышал, что сказал Самойлович?

– Таки шо может сказать этот поц?

– Таки шо он сказал, то не важно. Но если это услышали и запомнили наши дети, то тебя опять вызовут в школу.

•••

Я в рамках борьбы с ненормативной лексикой ввел правило – каждый, кто произнесет неприличное слово, опускает в копилку по десять рублей. Деньги уходят на печенье и напитки. Теперь эти стервы пьют кофе за мой счет вот уже четыре месяца!

•••

Кулинарная книга для холостяков состоит из пяти способов сварить пельмени, двенадцати блюд из макарон и девяти рецептов приготовления яичницы. Все рецепты заканчиваются словами: «хорошо сочетается с кетчупом».

•••

Почта России потеряла заказное письмо от претензионной службы почты России, в котором они направили мне официальный ответ почты России о результатах розыска потерянной почтой России моей посылки.

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!

ВАШ ПРИЗ 500 РУБЛЕЙ

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила: в нем участвуют советы или рецепты читателей, присланные в «НС». Заполните купон участника (на следующей странице). Свои данные впишите аккуратным, разборчивым почерком, внимательно заполняя каждую строчку. Вся информация, которую вы внесете в купон участника конкурса «СОВЕТская заначка», держится в секрете. Ваши данные нужны редакции для того, чтобы в случае выигрыша мы могли почтовым переводом выслать деньги на ваше имя. После заполнения вырежьте купон и вместе со своим советом или рецептом пришлите нам по адресу: ***105094, Москва, а/я 7, «Народный совет».***

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», ждите. Заслуженный приз вы получите в течение 1–1,5 месяца со дня опубликования вашего совета.

Победителями этого номера стали: Е.В. Ковалева, г. Красногорск Московской обл. (стр. 17); О.В. Лобода, г. Пенза (стр. 17); С.П. Тумко, г. Тольятти Самарской обл. (стр. 18); Ю.М. Алексеев, с. Андомский Погост Вологодской обл. (стр. 19).

ИВАНОВ МОНАМС МЕДИА

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Регистрационный номер ПИ № ФС 77-79864 от 25.12.2020 г.



«Народный совет» № 20 (982)

Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

Учредитель: ООО «ИМ Медиа»

Генеральный директор: Алексей Иванов

Исполнительный директор: Муза Монамс

Издатель: Александр Иоффе

Главный редактор: Клюев Антон Викторович

Дизайн и верстка: Руслан Сято, Элина Ульянова

Редакция: Ирина Бовкун, Юлия Карзиер (зам. главного редактора), Наталья Студеникина, Мария Фесенко, Ирина Яковенко

Распространение: ООО «ТДС»
Тел. (495) 974-76-08
e-mail: tds@im-media.ru

Размещение рекламы:
Вероника Милоянина, тел. (495) 974-77-48
e-mail: adv@im-media.ru

Подписка с любого месяца на почте:
по каталогу Почты России «Подписные издания» индекс П 1338

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано АО «Кострома», Россия, 156010, Кострома, ул. Самоковская, 10
Тираж 207 000 экз.
Дата выхода в свет 09.05.2023 г.

Адрес редакции, издателя:
Россия, 105094, Москва, ул. Золотая, д. 11
Тел. (495) 974-74-03
www.im-media.ru
e-mail: info@narsovet.ru
Цена свободная